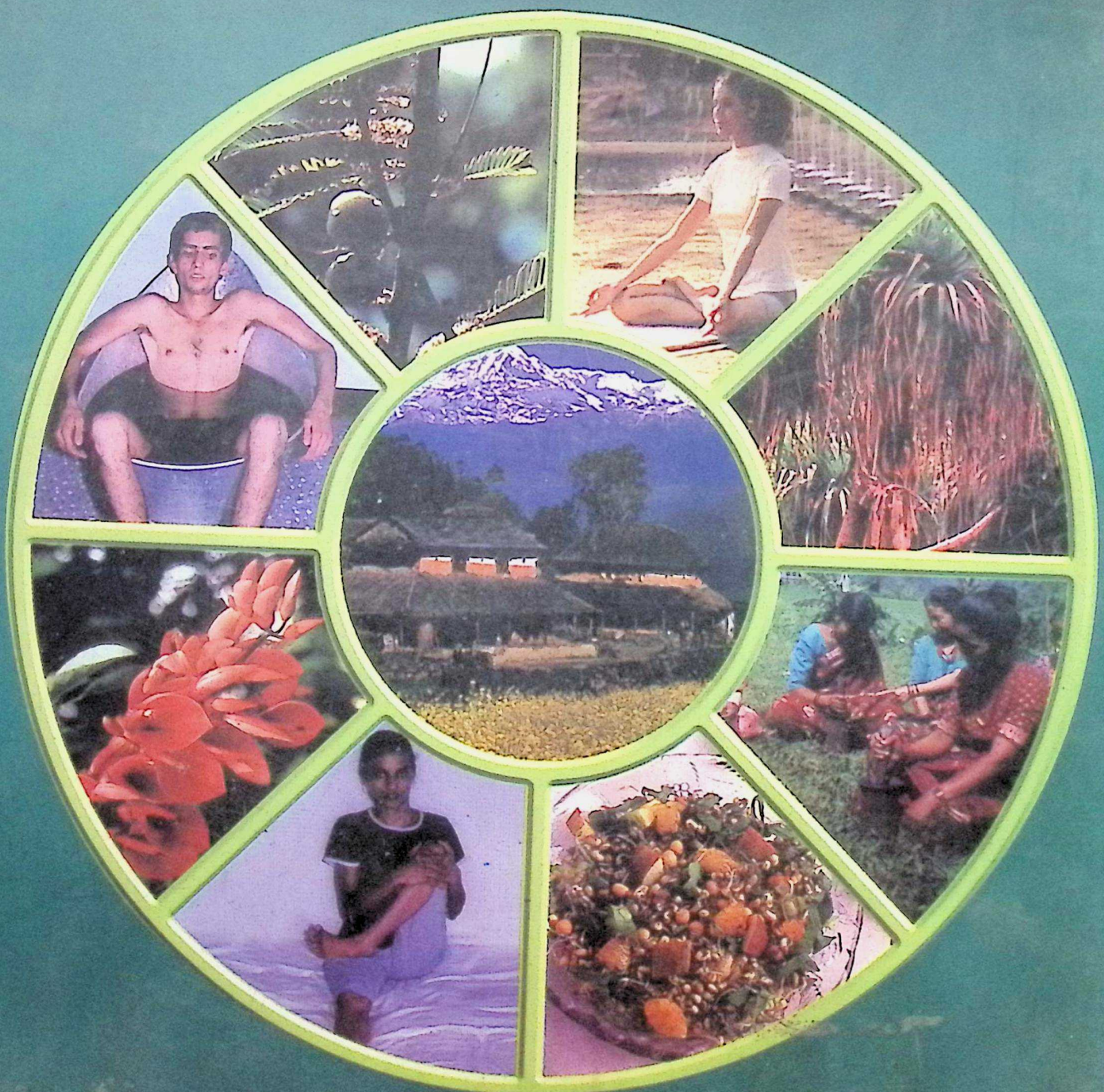
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सञ्जीवनी



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सञ्जीवनी

(योग, प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेदको माध्यमबाट स्वस्थको
स्वास्थ्यको रक्षा र रोगीको रोगोपचारका लागि सर्वोत्तम ग्रन्थ)

लेखकद्वय

*** मानसाग्नि**

(साधनाको क्षेत्रमा ''मानसाग्निको''को नामबाट परिचित
डा. हरिप्रसाद योग तथा प्राकृतिक चिकित्साका वरिष्ठ विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

एवं

*** डा. चन्द्रराज सापकोटा**

बि.ए.एम्.एस्., एम्.डी. (बि.एच्.यु.–भारत)

प्रकाशक

महिला चेतना अभियान
मिसन मानसाग्नि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ग्रन्थः सञ्जीवनी

लेखकद्वयः * मानसाग्नि (डा. हरिप्रसाद)
* डा. चन्द्रराज सापकोटा

प्रकाशक : मिसन मानसाग्नि
केन्द्रीय कार्यालय
तानसेन नगरपालिका-१४, सुन्दरगाउँ
पाल्पा, लुम्बिनी, नेपाल

सम्पर्क कार्यालयः पत्र मञ्जुषाः २६८९
काठमाडौं–नेपाल
फोनः ०१-४४७७२९६

संस्करणः
* जीत नेपाल (वि.सं. २०५९)
* जीत नेपाल (वि.सं. २०६१)
* मिसन मानसाग्नि (वि.सं. २०६१)

सञ्जीवनी नामक यो ग्रन्थ चेलीबेटी ओसार-पसार तथा बेचबिखन विरूद्ध संयुक्त कार्यक्रम (जीत)ले सर्वप्रथम वि.सं. २०५९ मा लेखन एवं प्रकाशन गरेको थियो । यो संस्करण मिसन मानसाग्निले प्रकाशित गरेको छ। मिसन मानसाग्निले यो ग्रन्थ बिक्रीवितरण गरी नाफा कमाउने ब्यापारिक प्रयोजनमा छापेको होइन । महिला चेतना अभियानलाई निरन्तरता दिन सहयोग जुटाउने कार्यमा सहयोगी बनोस् भनेर प्रकाशित गरेको हो ।

छपाई
द प्रिन्टिङ्ग हाउस प्रा.लि.
स्वयम्भू, विजेश्वरी, काठमाण्डौ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकाशकीय

सञ्जीवनी नामक यो ग्रन्थ अस्पताल र चिकित्सक नभएको सहरी क्षेत्रबाट टाढा गाउँमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह आफैले गर्न सक्ने किसिमले लेखिएको भए तापनि सबैका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्यको ग्रन्थरत्नका रूपमा रहेको पाइयो । वर्तमान विश्वमा अति विकसित र अति अविकसित दुवै मुलुकहरूमा पाइने स्वास्थ्य सेवाहरू सङ्कटको अवस्थामा छन् । अति विकसित मुलुकहरूले यन्त्र र रसायनमा यति धेरै विकास गरे कि हरेक असम्भव कुराहरू सम्भव जस्ता देखिन थाले र यही भ्रमले ती मुलुकका मानिसहरूले प्रकृति र मानव बीचको शास्वत, सनातन र सार्वभौम ज्ञान-विज्ञानको रैथाने श्रोतहरूप्रति लापरवाह भए जसले सो सम्पदा लोप हुँदै गयो। अति अविकसित मुलुकहरूले प्रकृति र मानव बीचको शास्वत, सनातन, सर्वाभौम ज्ञान-विज्ञानको रैथाने श्रोतलाई जोगाउँदै त आए तर देश, काल, परिस्थितिअनुसार खोज-अनुसन्धान र रूपान्तरण गर्न सकेनन् जसले गर्दा ती रैथाने श्रोतहरूमा भ्रम र रुढीले दुषित गर्दै गयो । यसरी सबै मुलुकका रैथाने ज्ञान-विज्ञानका ठुला श्रोतहरू लोपोन्मुख भएका छन् । जो मानव जाति मात्र नभई सम्पूर्ण जीव, जीवन र जगत्कै लागि खतराको सङ्केत हो । सबै क्षेत्रजस्तै स्वास्थ्य क्षेत्र पनि यसबाट अछुतो छैन । स्वास्थ्य सेवामा रैथाने र आधुनिक दुवै धारामा निहित ज्ञान-विज्ञानको सत्यान्वेषण र समन्वयद्वारा अघि बढ्न सकेनौं भने ठुलो दुर्घटना हुनेछ ।

वैदिक र पूर्ववैदिक कालदेखि नै पूर्वीय ज्ञान–विज्ञानले जीव, जीवन, जगत् र जगदीश्वरको चरम खोज गरेको थियो । प्रकृति र मानवको अन्तरसम्बन्ध मात्र नभई अस्तित्वका सम्पूर्ण कण-कण बीचको अन्तरसम्बन्धको छुट्नै नसक्ने शास्वत, सनातन र सार्वभौम सम्बन्ध जालको खोज गरेको थियो । यही खोजको एक हिस्साका रूपमा योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदजस्ता ज्ञान-विज्ञानले मानिसका मनोशरीर स्वास्थ्यका लागि अनेकन विधि, प्रविधि र सूविधिहरूको खोज, व्याख्या र प्रयोग गरेको थियो। स्वयम्सँगको सहजीवन, पञ्चमहाभूतसँगको सहजीवन, वनस्पतिसँगको सहजीवन आदिका माध्यमबाट रूपान्तरण गर्दै रोगबाट निरोग, निरोगबाट स्वस्थ र स्वस्थबाट चैतन्य बनाउने कला, संस्कृति र विज्ञानको उद्घाटन गरेको थियो । यही महान ज्ञान-विज्ञानको यात्रामा बढ्न चाहनेहरुका लागि सरल भाषामा सञ्जीवनी एक पदचिह्न बनेर देखिएको छ ।

साधनाको क्षेत्रमा ''मानसाग्नि''का नामबाट प्रसिद्ध जीव, जीवन, जगत् र जगदीश्वरको सूक्ष्मानुभूति गरी रोग, शोक र पीडाले छटपटाएका वर्तमान मानवको रूपान्तरणका लागि चैतन्य सन्देश बाँडिरहनु भएका उहाँ योग र प्राकृतिक चिकित्साका क्षेत्रमा डा. हरिप्रसादका नामबाट सर्व परिचित हुनुहुन्छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालय, महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालयमा योग र प्राकृतिक चिकित्साको प्रथम शिक्षकका रूपमा नियुक्त उहाँ श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयको प्रथम योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समितिको सभापति पनि हुनुहुन्छ । प्राकृतिक स्वास्थ्य संस्थाको नामबाट योग र प्राकृतिक चिकित्सालाई संस्थागत र सामाजिकीकरण गर्ने कार्य गर्नु भएका उहाँको सृजनात्मक र रचनात्मक योगदान नेपालको इतिहासमै अग्रपंक्तिमा रहेको छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, दर्शन आदि विषयका अन्वेषक, व्याख्याता एवं लेखक उहाँका चौतीस ग्रन्थ प्रकाशित भइसकेका छन् भने पचासौं प्रकाशोन्मुख छन् ।

डा. चन्द्रराज सापकोटा आयुर्वेदका वरिष्ठ विशेषज्ञ हुनुहुन्छ । सिंहदरबार वैद्यखाना विकास समितिका पूर्व प्रबन्ध निर्देशक, आयुर्वेद चिकित्सक संघका पूर्व अध्यक्ष, आयुर्वेद क्याम्पसमा सह-प्राध्यापक र अन्य कैयन सामाजिक संघ संस्थासँग सम्बद्ध उहाँका आयुर्वेदका क्षेत्रमा अनुसन्धानात्मक पुस्तकहरू पनि प्रकाशित छन् । उहाँले वि.एच.यू. भारतबाट एम.डी. गर्नुभएको छ ।

लेखकद्वयको योगदानको चर्चा जति गरे पनि कम हुन्छ । यस्ता सिद्धहस्त लेखकहरूद्वारा लेख्न लगाई यो सञ्जीवनी नामक सर्वोपयोगी ग्रन्थ प्रकाशित गरेर चेलीबेटी ओसार–पसार तथा बेच-बिखतविरूद्ध संयुक्त कार्यक्रम (जीत) ले समाजको लागि ठुलो योगदान गरेको छ । यस ग्रन्थका लेखन संयोजक "मानसाग्नि"का सृजनात्मक र रचनात्मक कार्यका साथै उहाँको कालजयी चैतन्य भावहरूलाई सर्वसुलभ ज्ञान-विज्ञानका रूपमा सबै सामु पुऱ्याउने लक्ष्य लिएर स्थापित मिसन मानसाग्निले यो ग्रन्थ प्रकाशित गर्न पाउँदा अत्यन्त आनन्द अनुभव गरेका छौं । यो ग्रन्थ प्राप्त गर्ने व्यक्ति, संघ-संस्था, पुस्तकालय, विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय आदिले स्वेच्छाले दिने सहयोग मिसन मानसाग्निको महिला चेतना अभियानको निरन्तरताका लागि हुनेछ ।

अन्तमा यो ग्रन्थ प्रकाशनको प्रत्येक संस्करणमा सहयोग गर्ने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई मिसनका तर्फबाट सादर धन्यवाद पुष्प प्रदान गर्दछौं ।

मिसन मानसाग्नि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खोजी खोजी पढौं

मानसाग्नि (डा. हरिप्रसाद) का जीवनोपयोगी पुस्तकहरू-

नेपालीतर्फ

१. सामाजिक विसङ्गति र स्वास्थ्य
२. प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान
३. प्राकृतिक चिकित्सा
४. विरुद्ध भोजन र स्वास्थ्य
५. हृदयरोगमा योग र प्राकृतिक चिकित्सा
६. आरोग्यको मूलबाटो
७. स्वास्थ्य सूत्र
८. कब्ज र भोजन चिकित्सा
९. अमृत रस
१०. गहुँ र चिकित्सा
११. रक्तदान महादान
१२. एड्स (भाग १,२)
१३. सावधान जुत्ता पनि हानिकारक हुनसक्छ।
१४. जल चिकित्सा
१५. सूर्य नमस्कार
१६. सञ्जीवनी
१७. भोजन, पोषण र हाम्रो स्वास्थ्य
१८. महिला स्वास्थ्यको हेरविचार
१९. केही उपयोगी बोटविरूवा
२०. मान्छेको खोजी
२१. देवयान
२२. खोज

हिन्दीतर्फ

२३. उठो! (कविता संग्रह)
२४. योग और सम्पूर्ण स्वास्थ्य
२५. जीवन संस्कृति और प्रकृति विज्ञान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषयसूची

खण्ड : एक

प्रसूति तथा स्त्री रोग

१. महिला अङ्गको सामान्य परिचय ३
२. गर्भिणी महिलाको स्वास्थ्य ६
३. सूतिका विज्ञान ११
४. प्रसवोत्तर शूल १३
५. थुनेलो १४
६. गर्भस्राव/गर्भपात १६
७. स्तन्याभाव १९
८. योनिशोथ २१
९. योनिविद्रधि २३
१०. योनिदाह २४
११. योनिकण्डू २५
१२. श्वेतप्रदर २७
१३. रक्तप्रदर २९
१४. कष्टार्तव ३१
१५. नष्टार्तव ३३
१६. पाठेघर भ्रंश ३४
१७. बाँझोपन ३७
१८. गनोरिया/सुजाक ३९
१९. भिरिङ्गी ४१
२०. एच.आइ.भी./एड्स ४३
२१. स्तन अर्बुद ४८

खण्ड : दुई

नेपालमा पाइने केही प्रमुख रोगहरू

१. कब्जियत ५३
२. झाडापखाला ५५
३. बान्ता ५७
४. प्रवाहिका ५९
५. अम्लपित्त ६१
६. शूल ६३

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. अर्श ६६
८. कृमि (जूका) ६८
९. मधुमेह ७०
१०. रुघा ७४
११. पिनास ७६
१२. श्वासरोग ७७
१३. नाथ्री फुट्ने ७९
१४. खोकी ८१
१५. क्षयरोग ८३
१६. स्वरभेद ८५
१७. अर्धकपाली ८६
१८. मूत्रकृच्छ/मूत्राधार ८९
१९. पिसाब रोकिनु ९०
२०. अपतन्त्रक (हिस्टिरिया) ९२
२१. मिर्गी ९५
२२. उदासीनता ९७
२३. अनिद्रा ९९
२४. उच्च रक्तचाप १०१
२५. बाथ मुटुरोग १०३
२६. आमवात १०५
२७. वातरक्त १०७
२८. ढाड दुख्ने समस्या १०९
२९. पक्षघात १११
३०. रक्तअल्पता ११३
३१. कामला ११५
३२. लुतो ११७
३३. अर्बुद रोग ११९

खण्ड : तीन

रोगनाशक जडिबुटीको सामान्य परिचय र उपयोग

१. अमला १२३
२. अडिर १२३
३. अनार १२४
४. अपामार्ग (दतिउन) १२४
५. अलैँची १२७
६. अदुवा १२७
७. असुरो १२८

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८. आँप १२८
९. ओखर १२९
१०. कण्टकारी १२९
११. काउछो १३०
१२. कागती १३०
१३. कागती घाँस १३१
१४. काफल १३१
१५. कास १३२
१६. कुटकी १३२
१७. कुटज १३५
१८. कुरिलो १३५
१९. केरो १३६
२०. कुश १३६
२१. गहत १३७
२२. गाजर १३७
२३. गुर्जो १३८
२४. गोखुर १३८
२५. घीउकुमारी १३९
२६. घट्टे १३९
२७. चुत्रो १४०
२८. चिराइतो १४०
२९. चरीअमिली १४३
३०. चितु १४३
३१. छतिवन १४४
३२. जटामसी १४४
३३. जपापुष्प १४५
३४. जामुनो १४५
३५. जेठीमधु १४६
३६. टाप्रे १४६
३७. टिमुर १४७
३८. डुम्री १४७
३९. तीतेपाती १४८
४०. तिल १४८
४१. तुलसी १५१
४२. तेजपात १५१
४३. दुबो १५२
४४. दुधेझार १५२
४५. दुधेलहरो १५३

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४६. द्रोणपुष्पी १५३
४७. धनियाँ १५४
४८. धसिङ्गरे १५४
४९. धाइरो १५५
५०. निर्गुण्डी १५५
५१. पलाश १५६
५२. पाषणभेद १५६
५३. पाँचऔँले १५९
५४. पालुङ्गो १५९
५५. पारिजात १६०
५६. पिप्पला १६०
५७. पुदिना १६१
५८. पुनर्नवा १६१
५९. पृश्नीपर्णी १६२
६०. बर्रो १६२
६१. बकाइनो १६३
६२. बब्बुल १६३
६३. बला १६४
६४. बाकुची १६४
६५. बाटुलपाते १६७
६६. बेथे १६७
६७. बेल १६८
६८. बोझो १६८
६९. घोडताप्रे १६९
७०. भृङ्गराज १६९
७१. भ्याकुर १७०
७२. भुइँ अमला १७०
७३. मजिठो १७१
७४. मुसली १७१
७५. मूला १७२
७६. मेथी १७२
७७. मोथे १७५
७८. राजवृक्ष १७५
७९. रास्ना १७६
८०. रिठ्ठो १७६
८१. लज्जावती १७७
८२. लसुन १७७
८३. लप्सी १७८

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८४. लुडे १७८
८५. लोध्र १७९
८६. लोठसल्लो १७९
८७. वरुण १८०
८८. वंशलोचन १८०
८९. विजयसार १८३
९०. शटी (कचुर) १८३
९१. सयपत्री फूल १८४
९२. सतुवा १८४
९३. सर्पगन्धा १८५
९४. सुगन्ध कोकिला १८५
९५. सुगन्धवाल १८६
९६. सिमल १८६
९७. सिन्दुरे १८७
९८. सिस्नु १८७
९९. सुप १८८
१००. हर्रो १८८
१०१. हलेदो १८९

खण्ड : चार

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. प्रातः भ्रमण १९३
२. आनापान ध्यान प्रयोग १९६
३. जलनेती १९७
४. कुञ्जल क्रिया १९९
५. कटिस्नान २०३
६. पादस्नान २०८
७. चिसोपट्टी २१३
८. रीढस्नान २२०
९. एनिमा २२३
१०. अमृतरस (हरित चिकित्सा) २२९
११. मालिस २३३
१२. अङ्गव्यायाम २३७
१३. सूर्यनमस्कार २४२

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : पाँच

विविध

१. पानी र मानव शरीर २४९
२. स्वास्थ्यवर्द्धक अमृतान्न २५१
३. वनस्पति दूध २५३
४. के तपाईं तरकारी पकाउन जान्नुहुन्छ ? २५७
५. आहारमा पाइने पोषकतत्त्व तालिका २५९
६. घरेलु हिंसा र समाधान २७०
७. लागू पदार्थ : समस्या र समाधान २७१

परिशिष्ट

१. रोगनाशक जडिबुटीको नामावली २७५
२. केही पारिभाषिक नेपाली-अङ्ग्रेजी शब्दावली २७८
३. प्राविधिक-पारिभाषिक नेपाली शब्द - शब्दार्थ २८३
४. बुझ्नुपर्ने शब्दहरू २८८
५. सन्दर्भग्रन्थसूची २८९

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : एक

प्रसूति तथा स्त्री रोग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. महिला अङ्गको सामान्य परिचय

महिलाहरू स्वस्थ भएमा तिनीहरूले परिवारलाई स्वस्थ बनाउन सक्छन् । उनीहरू अस्वस्थ भइदिएमा परिवारकै स्वास्थ्य सङ्कटमा पर्न जान्छ। अत: महिलाहरूको स्वास्थ्य राम्रो राख्न आवश्यक पर्ने उपायहरूबारे ऋषिमुनिहरूले धेरै पहिलेदेखि विचार गरेका थिए । ती उपायहरूको वर्णन आयुर्वेदमा पाइन्छ ।

अ. स्त्री-अङ्गको परिचय र महत्त्व

महिलाको शरीरको बनोटमा मुख्य फरक प्रजनन अङ्गहरूका रूपमा पाइन्छ । स्त्री प्रजनन अङ्गअन्तर्गत योनिमार्ग, गर्भाशय, अण्डवाहिनी नली र अण्डाशय पर्छन् । यी बाहेक बाह्य अङ्गका रूपमा स्तनहरू हुन्छन्।

(क) योनि

यो महिलाहरूको योनिद्वारबाट सुरु भई गर्भाशयको मुखसम्म पुगेको करिब १० देखि १५ से.मी. लामो नली हो । यो रेसादार मांसपेशी, इपिथेलियन तन्तु र संयोजकतन्तु मिलेर बनेको हुन्छ । यसको प्रमुख कार्य यौनसम्पर्कका समयमा शुक्रकीट ग्रहण गर्नु र शिशु जन्मने समयमा यसै मार्गबाट जन्माउनु हो।

(ख) गर्भाशय

गर्भाशय एउटा नासपातीको दानाको आकारजस्तो हुन्छ। यो खोक्रो आकार भएको मांसपेशीय अङ्ग हो । गर्भाशयको तलतिर खुम्चिएको भागका बीचमा यसको मुख हुन्छ, जुन योनिमार्गबाट सुरु भई गर्भाशयभित्र गएको हुन्छ । गर्भाशयको माथिल्लो भाग फुकेको हुन्छ र त्यसका दुई छेउमा दुईओटा अण्डवाहिनी नली खुलेका हुन्छन् ।

महिलाहरू यौवन अवस्थामा पुगेपछि रजस्वला हुन थाल्छन् । रजस्वला हुनका लागि गर्भाशयको भित्तामा रक्तकोषिकाका तहहरू तयार हुने गर्दछन् । गर्भाधान भएका खण्डमा बच्चा गर्भाशयको त्यही तहको वातावरण पाएर हुर्कन्छ । गर्भाधान नभएमा ती तहहरू टुक्रिएर बाहिर निस्कन्छन् । त्यसरी रगत निस्कने प्रक्रियालाई रज:स्राव भन्दछन् । यो रज:स्राव भइरहेका अवस्थामा सम्बन्धित महिलालाई रजस्वला भनिन्छ ।

(ग) अण्डवाहिनी नली

अण्डवाहिनी नली पाठेघरको माथिल्लो भागको दुई छेउबाट दुवैतिर निस्केका हुन्छन् । प्रत्येक नलीको लम्बाइ करिब १० से.मी. हुन्छ र छेउमा आँलाजस्तो फुकेको भाग (फिम्ब्रिया) हुन्छ । अण्डवाहिनी नलीले अण्डाशयमा तयार भएको अण्डालाई पाठेघरसम्म लैजाने काम गर्छन् ।

(घ) अण्डाशयहरू

पाठेघरको दायाँबायाँ दुईओटा अण्डाशयहरू हुन्छन् । अण्डाशयहरू संयोजक तन्तुबाट बनेका हुन्छन् । यौवनावस्था सुरु भएपछि प्रत्येक महिनामा एउटा/एउटा फोलिकल परिपक्व हुन्छ र त्यो फुटेर अण्डा बाहिर निस्कन्छ । जुन फिम्ब्रिया भई अण्डवाहिनी तथा पाठेघरमा जान्छ । यो प्रक्रिया गर्भधारण नभएसम्म प्रत्येक महिना रज:स्रावसँगै निरन्तर चलिरहन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्त्री-अङ्गहरूको महत्त्व

१. महिलाहरूको स्वास्थ्य राम्रो राख्न उनीहरूका विशेष अङ्गहरू स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ ।

२. ती अङ्गहरू स्वस्थ भएमा मात्र नारीहरू स्वस्थ सन्तान जन्माउन सक्छन् ।

३. उक्त अङ्गहरूको संरचना र काममा विकृति आएमा अनेक किसिमका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। जस्तै - योनिमा विकृति भएमा योनिरोगहरू हुन्छन् । गर्भाशयमा विकृति भएमा मूढगर्भ तथा गर्भपात हुने सम्भावना हुन्छ । अण्डाशय आदिमा विकृति भएमा बन्ध्यता (बाँझोपन आउने), सन्तानमा जन्मजात अपाङ्गता हुने आदि समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

आ. मासिक चक्र

किशोर अवस्थामा प्रवेश गरेदेखि गर्भ नरहेसम्म महिलाहरूमा हरेक महिना योनिबाट रक्तस्राव हुने प्रक्रियालाई रज:स्राव भनिन्छ । यस प्रक्रियालाई मासिक स्राव, महिनावारी हुनु, पर सर्नु आदि पनि भनिन्छ । रज:स्राव हरेक महिना ४-५ दिनसम्म हुन्छ । त्यस अवधिमा रज:स्राव हुने महिलालाई रजस्वला भनिन्छ । सामान्य अवस्थामा यो प्रक्रिया हरेक महिनामा दोहोरिने गर्छ । त्यसै भएर यसलाई मासिक स्रावको चक्र (Menstrural cycle) पनि भनिन्छ । यो चक्र सामान्यतया २८ दिनको हुन्छ, तर मान्छेपिच्छे कसैको केही दिन कम र कसैको बढी हुने हुन्छ । महिला स्वस्थ देखिएमा त्यसमा सातदेखि १० दिनजति अघिपछि भएका खण्डमा पनि सामान्य मात्र सकिन्छ ।

हर्मनको महत्त्व

मस्तिष्कमा रहेको पीयूष (पिट्युटरी) ग्रन्थिबाट उत्पन्न हर्मोन (Follicle stimulating hormone- FSH) ले अण्डाशयमा भएका अपक्व अण्डहरूमध्ये एउटालाई वृद्धि हुनका लागि प्रभाव पार्छ । उक्त प्रभाव पर्दा अण्डाशयले इस्ट्रोजन नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ। इस्ट्रोजनले पाठेघरका भित्तामा रक्तकोशिकाको तह बनाउने काममा प्रभाव पार्छ । पाठेघरमा तयार हुने तह कोष विभाजन हुँदै जाँदा छिटो बाक्लिँदै जान्छ । अण्ड परिपक्व भएर फोलिकलबाट निस्केपछि अण्डाशयले इस्ट्रोजनको उत्पादन गर्न छोड्छ। मासिक रज:स्रावको चक्र २८ दिनको भएको अवस्थामा अण्ड निस्कने समय १४ औँ दिन हुन्छ ।

अण्ड निष्कासनको लगत्तै पिट्युटरी ग्रन्थिले ल्युटेनाइजिङ्ग हर्मोन (Lutenizing hormone-LH) निकाल्न थाल्छ । त्यसको प्रभाव हुँदा अण्डाशयले प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ, जसले पाठेघरमा निर्माण हुने तहलाई प्रभाव पार्छ र त्यो बाक्लिँदै जान्छ । खास गरेर पाठेघरमा निर्माण हुने तहले गर्भधारण भएमा भ्रूणलाई आवश्यक खाना पुऱ्याउने काम गर्छ । पुरुषसँग यौनसम्पर्क भई शुक्रकीट र अण्डको मिलन हुन सकेमा गर्भधारण हुन्छ । तर अण्डवाहिनी नलीमा अण्ड र शुक्रकीटको मिलन भएन भने उक्त अण्ड काम नलाग्ने हुन्छ र पाठेघरमा आउँछ । त्यस अवस्थामा पाठेघरमा प्रोजेस्टेरोनको मात्रा वृद्धि हुन्छ । त्यसको फलस्वरूप पिट्युटरी ग्रन्थिले ल्युटियोट्रोफिन हर्मोनको उत्पादन बन्द गर्छ । त्यो बन्द हुनासाथ प्रोजेस्टेरोनको उत्पादन पनि रोकिन्छ । अब पाठेघरमा प्रोजेस्टेरोन नहुँदा पहिले निर्माण हुँदै गएको तह टुक्रिन थाल्छ । त्यसपछि त्यहाँ भएको रगत निषेचित नभएको अण्डका साथ योनिमार्ग भई बाहिर निस्कन्छ । यसरी रगत निस्कने प्रक्रियालाई रज:स्राव भनिन्छ । रज:स्राव भएपछि पाठेघरको तह सफा हुन्छ। यसपछि पिट्युटरी ग्रन्थिले फेरि फोलिकल स्टिमुलेटिङ्ग हर्मोन उत्पादन सुरु गर्छ र मासिक चक्र पुन: सुरु हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रज:स्रावका सामान्य लक्षणहरू

* योनिबाट ३-४ दिनसम्म रक्तस्राव हुन्छ ।
* साधारणतया त्यो स्राव प्रत्येक २८ दिन वा त्यसपछि हुन्छ । विभिन्न महिलाहरूमा स्राव हुने समयमा भिन्नता पाइन्छ ।
* पहिले दुई दिनसम्म केही बढी रगत जान्छ, त्यसपछि बिस्तारै रगत कम हुँदै जान्छ र रोकिन्छ ।
* रक्तस्राव हुने बेलामा प्राय: तल्लो पेट अलि दुख्ने हुन्छ ।
* किशोरीहरूमा मासिक रज:स्राव ठीक समयमा नहुने वा त्यस बेलामा तल्लो पेट दुख्ने हुन्छ । यसले केही खराबी हुँदैन ।
* कुनै महिलाहरूमा रज:स्राव हुँदा पेट दुख्ने, कम्मर दुख्ने, सङ्घो नहुने, रगत धेरै बग्ने हुन सक्छ । यी शारीरिक लक्षणका साथ रिस उठ्ने, बोल्न मन नलाग्ने, उदास हुने, चिन्ता हुने आदि लक्षण पनि देखिन सक्छन् ।

रज:स्रावका समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

* रज:स्राव एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया हो भनी सम्झनुपर्दछ ।
* शरीर दुखेको अवस्थामा ओछ्यानमा सुतिराख्नु हुँदैन, हल्का काम अथवा व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ ।
* धेरै गाह्रो काम र लामो यात्रा गर्नु हुँदैन। अरू समयको दाँजोमा अलि बढी आराम गर्नुपर्छ।
* तातो पानी, झोलहरू पिउनु र तातो पानीमा गोडा डुबाएर राख्नु पनि उपयोगी हुन्छ। यति गर्दा पनि पेट दुख्ने कम नभएमा तातोपानी राखेको रबर ब्यागले सेक्नुपर्छ ।
* व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । स्राव सोस्नका लागि सफा र नरम कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ । प्रयोगपछि दिनदिनै धोएर सफा गर्नुपर्छ ।
* सधैँ खाएजस्तै सन्तुलित खाना खानुपर्छ । चिल्लो, पिरो, मरमसला धेरै भएको खाना खानु राम्रो हुन्न । सागपात, हरियो तरकारी प्रशस्त खानुपर्दछ ।

ऋतुकाल भनेको सन्तान जन्माउने उद्देश्यले गर्भाधान गर्न अनुकूल पर्ने समय हो । त्यस समयमा स्त्रीपुरुषको सहवास भएमा सन्तान हुने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसपछिका दिनहरूमा सन्तान हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ । ऋतुकालसम्मको अवधिमा महिलालाई ऋतुमती भनिन्छ । त्यस बेलामा मन प्रसन्न हुने, मुख रसाउने, सहवासको इच्छा बढ्ने, हात, कम्मर आदिमा स्फुरण हुने हुन्छ।

असल सन्तान चाहने महिलाले ऋतुकालको पहिलो तीन दिनसम्म सफा ठाउँमा बस्ने, हल्का र पौष्टिक (हविष्य) खाना खाने, शृङ्गार गर्ने र त्यति मात्र नभई संयमको समेत पालना गर्ने गर्नुपर्छ। त्यसपछिका दिनहरूमा आफ्ना पतिको सेवा तथा सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ ।

रज:स्रावसम्बन्धी लक्षणहरू

* केही महिलाहरूमा मासिक रज:स्राव ठीक समयमा नहुनु सामान्य हुन्छ । धेरैजसो महिलाहरूमा दीर्घरोग, रक्ताल्पता, कुपोषण अथवा गर्भाशयको सङ्क्रमणबाट पनि रज:स्राव ठीक समयमा नहुने हुन सक्छ ।
* हुनुपर्ने समयमा रज:स्राव नभएमा गर्भधारण भएको हुन सक्छ ।
* गर्भवती अवस्थामा रगत बग्यो भने गर्भपतन हुन सक्छ ।
* रक्तस्राव छ दिनभन्दा बढी भइरह्यो वा एकदम बढी रगत बग्यो अथवा एक महिनामा एक पटकभन्दा बढी मासिक स्राव भयो भने चिकित्सकको मद्दत लिनुपर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. गर्भिणी महिलाको स्वास्थ्य

स्वस्थ महिलाहरूको जीवनमा मासिक स्राव, गर्भधारण र प्रसव यी तीन कुराहरू प्राकृतिक रूपमा भइरहन्छन् । त्यसका लागि उनीहरूको उचित हेरचाह, पर्याप्त पोषण आदिको व्यवस्था चाहिन्छ । उक्त तीन अवस्थाहरूमा उचित मात्रामा हेरविचार नभएमा उनीहरू स्वस्थ हुन सक्दैनन् र उनीहरूको जीवन सङ्कटमा पर्न सक्छ । उनीहरू बाँचे पनि पछिसम्म कमजोर हुन्छन् ।

(१) गर्भवती महिलाको लक्षण

गर्भधारण गरेदेखि शिशुको जन्म नभएको अवधिसम्मका महिलालाई गर्भवती अथवा गर्भिणी भनिन्छ । गर्भधारण भएदेखि बच्चा नजन्मेसम्मको अवस्थालाई महिलाको गर्भावस्था भनिन्छ । गर्भावस्था विशेष गरेर २८० दिनको हुन्छ ।

स्त्री र पुरुषबीच यौन सम्पर्कको प्रक्रियापछि पुरुषको शुक्रकीट महिलाको गर्भाशय हुँदै अण्डवाहिनी नलीमा पुगी अण्ड भेट्टाउन सक्षम भएमा गर्भ रहन्छ । शुक्रकीटले भेट्टाएको अण्डलाई निषेचित अण्ड (fertilized ovum) भनिन्छ । गर्भ रहेपछि त्यो अण्ड गर्भाशयको भित्तामा टाँसिई हुर्कन थाल्छ ।

(२) गर्भावस्थाका सामान्य लक्षण

* मासिक स्राव हुन छोड्छ ।
* सुरुका ३ महिनासम्म कसैं-कसैलाई वाकवाकी लाग्छ ।
* स्तन कडा र ठूलो हुन्छ । स्तनको वरिपरिको रङ्ग गाढा हुन्छ ।
* पेट बढ्न थाल्छ ।
* केही महिलाहरूका अनुहारमा चाया पनि देखिन्छ ।
* गर्भधारण भएको ६ देखि १२ हप्तासम्म घरीघरी पिसाब लाग्दछ । धेरै पटक पिसाब फेर्नें इच्छा हुन्छ ।
* गर्भधारण भएको चार-पाँच महिनापछि पेटमा बच्चा चलेको अनुभव हुन्छ ।

(३) गर्भावस्थाका साधारण समस्या

वाकवाकी लाग्नु, पेट वा छाती पोल्नु, खुट्टा सुन्निनु, कम्मर दुख्नु, रक्ताल्पता र पोषणमा कमी हुनु, सिरा(नाडी, नसा)हरू सुन्निनु, अल्काई र कब्जियत हुनु गर्भवती महिलाहरूमा पाइने साधारण समस्याहरू हुन्। यीमध्ये दुई-तीन अथवा बढी समस्याहरू पनि देखा पर्न सक्छन्। यी समस्याहरूबाट कुनै खतरा हुँदैन । सामान्यत: खानपानमा सुधार र सामान्य उपचार गर्दा आराम हुन्छ ।

(४) गर्भावस्थाका खतरापूर्ण लक्षण

गर्भवती अवस्थामा योनिबाट रक्तस्राव हुनु, कडा रक्ताल्पता हुनु, हातखुट्टाका साथ अनुहार सुन्निनु साथै कपाल दुख्नु, रिँगटा लाग्नु र धमिलो देखिने हुनु यी खतरापूर्ण लक्षणहरू हुन् । यस्ता लक्षणहरू थाहा पाउनेबित्तिकै स्वास्थ्यकार्यकर्तासँग सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(५) गर्भावस्थामा देखिने समस्याहरूको उपचार

१. **वाकवाक लाग्नु अथवा बान्ता हुनु** - बिहान उठ्नेबित्तिकै वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु गर्भ रहेको प्रमुख लक्षण हो । कहिलेकाहीँ दिउँसो पनि बान्ता हुन खोज्छ । धेरैजसो यो लक्षण दोस्रो महिनासम्म हुन्छ ।

यसका निम्ति गर्भवती महिलाहरूलाई बिहान उठ्नेबित्तिकै केही सुख्खा वस्तु (रोटी आदि) र चिया खान दिनुपर्छ । एकैपटक धेरै मात्रामा खाने कुरा दिनु हुँदैन, अलि-अलि गर्दै दिनमा धेरै पटक दिनुपर्छ । चिल्लो कुरा सकभर खानु हुँदैन । भोजनका साथ पानी अथवा झोलहरू ठिक्क मात्रामा लिनुपर्छ ।

२. **पेट अथवा छाती पोल्नु** - गर्भवती महिलाहरूमा छाती पोल्ने, दुख्ने र पटक-पटक अमिलो डकार आउने भइरहन्छ । यसबाट बच्न राती सुत्ने बेलामा हलुका खाना खानुपर्छ र दिउँसो पनि पटक-पटक तर थोरै खानुपर्छ । सम्भव भए दूध पिउनुपर्छ। राती सुत्दा टाउको र छाती तकियाले उठाएर सुत्ने गर्नुपर्दछ ।

३. **कब्जियत हुनु** - गर्भावस्थामा प्रायः दिसा राम्रो हुँदैन । यसका लागि पर्याप्त पानी पिउनुपर्छ र भोजनमा प्रशस्त मात्रामा हरियो तरकारी तथा फलहरू खाने गर्नुपर्छ । यसका लागि कडा औषधि लिनु हुँदैन।

४. **थकाइ लाग्नु** - गर्भावस्थाका सुरु र अन्तिम दिनहरूमा गर्भवती महिलामा थकाइ लाग्ने र आलस्य हुने भइरहन्छ । त्यसका लागि उनीहरूलाई बिहान ओछ्यानमा १ घण्टा र दिउँसो पनि १-२ घण्टा आराम गर्न दिनुपर्छ ।

५. **कम्मर दुख्नु** - गर्भवती अवस्थामा प्रायः कम्मर दुख्ने गर्छ । त्यसका लागि उठबस गर्दा ढाड सिधा पार्ने, सोझो भएर बस्ने र हलुका काम गर्ने गर्नुपर्छ । अगाडि झुकेर गहुँगो कुरा उठाउनु हुँदैन ।

६. **पिँडुला फर्किनु** - धेरैजसो महिलाहरूमा राती पिँडुला फर्किने समस्या हुन्छ । त्यसको कारण सिराहरू थिचिनु अथवा खानामा क्यालिसयमको कमी हुनु हुन सक्छ । त्यसका लागि गोडा सकेसम्म नखुम्च्याईकन पटक-पटक अग्लोमा राख्नुपर्छ । दूध, फलफूल पर्याप्त सेवन गर्नुपर्छ ।

७. **सिराहरू सुन्निनु** - गर्भावस्थामा गर्भद्वारा तल्लो पेट थिचिने हुँदा त्यसको असरबाट गोडाका नसाहरू सुन्निन्छन् । त्यसले गर्दा खुट्टा सुन्निने, पिँडुला फर्किने र दुख्ने हुन्छ। त्यसबाट बच्न धेरै बेरसम्म उभिने गर्नु हुँदैन । उभिएका बेलामा गोडा बीचबीचमा खुम्च्याउने गर्नुपर्छ । कसिएको लुगा लगाउनु हुँदैन । सिराहरू निकै सुन्निएमा तन्किने खालका लामा मोजाहरू लगाउनुपर्छ ।

(६) गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहने उपाय

* खाना राम्ररी खानु आवश्यक हुन्छ । गर्भवती महिला र गर्भ दुवैको पोषणका लागि प्रोटिन, भिटामिन, खनिज र लौह भएको खाना दिनुपर्छ । जन्मने बालकलाई स्वस्थ राख्न र सुस्त मनस्थित हुन नदिनका लागि आयोडिन मिसाएको नुन प्रयोग गर्नुपर्छ।
* आफू पनि सदा प्रसन्न रहनुपर्दछ ।
* रुचिअनुसारको तर स्वास्थ्यलाई हानि नहुने आहार, विहार र धर्म कार्य गर्नु राम्रो हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

* नियमितरूपमा नुहाउने र दाँतहरू सधैँ सफा गर्ने गर्नुपर्छ ।
* सकभर औषधिहरू खानु हुँदैन । विशेष अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्र औषधि खानुपर्छ ।
* धूम्रपान तथा जाँडरक्सीको सेवन गर्नु हुँदैन ।
* घर अथवा बाहिरका सानातिना कामहरू गर्दै गर्नुपर्छ । हल्का व्यायाम पनि गर्न सकिन्छ । धेरै थाक्ने गरी काम गर्नु हुँदैन ।
* कुनै वाहनद्वारा लामो दूरीको यात्रा गर्नु हुँदैन ।

(७) गर्भवतीका लागि भोजनसम्बन्धी व्यवस्था

गर्भवती महिलाको शरीरलाई स्वस्थ र बलियो राख्न सामान्य महिलालाई भन्दा बढी मात्रामा पोषिलो खाना चाहिन्छ । भोजनमा पोषक तत्त्व पर्याप्त भएमा मात्र गर्भवतीको शरीर पुष्ट हुन्छ, गर्भको विकास र वृद्धि राम्रोसित हुन्छ अनि जन्मिने बालक पनि बलियो तथा पुष्ट हुन्छ । त्यो नभएमा गर्भवती महिलाका साथै जन्मने बालक पनि कमजोर भई अनेक रोगका सिकार बन्छन् । कुपोषण भएर आमा र बालकहरूको मृत्युदर बढ्दै जान्छ ।

एउटी सामान्य गर्भवती महिलालाई सन्तुलित रूपमा पोषण दिन दैनिक भोजनबाट पुग्नुपर्ने पोषक तत्त्वहरूको मात्रा यस प्रकार तोकिएको छ - प्रोटिन ७० ग्राम, क्याल्सियम १.५ ग्राम, फलाम ४० मिलिग्राम, भिटामिन ए ४००-४००० अन्तर्राष्ट्रिय एकाइ, थायमिन १५-२० मिलिग्राम, भिटामिन सी १००-१५० मिलिग्राम, भिटामिन डी ४०० अ.ए.। यीबाहेक गर्भवतीलाई भोजनबाट लगभग २५०० देखि ३००० सम्म क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ ।

उक्त मात्रामा पोषक तत्त्व पुऱ्याउन दैनिक खानामा निम्नलिखित खाद्य पदार्थहरू भनेको मात्राअनुसार दिनुपर्ने हुन्छ - गहुँको पीठोको (रोटी आदि) २५० ग्राम, दाल १०० ग्राम, दूध १ लिटर, घिउ अथवा तेल ५०-६० ग्राम, चिनी २० ग्राम, फलहरू १-२ ओटा, हरियो तरकारी २००-२५० ग्राम । यी सबै खाने कुराहरूलाई पकाएर अथवा कुनै पनि रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। जस्तै - दूधको सट्टामा दही, मही, खीर आदिको प्रयोग हुन सक्छ । पीठोको प्रयोग हलुवा, पुरी आदिका रूपमा हुन सक्छ । सधैँ एकैनासको खाने कुरा दिँदा त्यो मन नपर्ने हुन्छ । अत: मन पर्ने किसिमको खाना बनाएर फेरी-फेरीकन दिनुपर्छ ।

गर्भवतीलाई दिने खाने कुरा उनीहरूलाई रुच्ने हुनाका साथै पूरा पोषण पनि दिने हुनुपर्छ । पेटमा बाधा हुने गरी बढी खानु हुँदैन । थोरै-थोरै पटक-पटक खानु राम्रो हुन्छ, जुन सजिलै पच्दछ र अन्य हानि पनि गर्दैन ।

(८) गर्भवतीलाई कुपोषणबाट हुन सक्ने रोग

गर्भवती महिलाहरूमा पोषक तत्त्व नपुगी कुपोषण भएमा तिनीहरूका साथै जन्मिने बालकहरू पनि अनेक रोग लागी दु:ख पाउँछन् । रोगबाट तिनीहरूको मृत्यु हुने सम्भावना पनि बढी हुन्छ । गर्भवती महिलामा फलामको मात्रा कम भएमा तिनीहरू कडा रक्ताल्पताका सिकार हुन्छन्, तिनीहरूमा गर्भस्राव हुने डर पनि हुन्छ । क्याल्सियमको कमी भएमा हाडसम्बन्धी रोग, पेशीहरू बाउँडिने आदि समस्याहरू हुन्छन् । आयोडिनको कमी हुँदा जन्मने बालक सुस्त मन:स्थितिको हुन्छ ।

(९) कुपोषणबाट बच्ने उपाय

* आफ्नो वरिपरि पाइने खाने कुराहरूको महत्त्व बुझी तिनीहरूको नियमित प्रयोग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुपर्छ । अमला, अनार, तिल, मह आदि सुलभ र धेरै गुनिला वस्तुहरू ठिक्क मात्रामा खाने गर्नुपर्छ ।

* अनावश्यक रूपमा भौकै बस्ने, कुसमयमा खाने गर्नु हुँदैन । दिनदिनै उचित समयमा खाने कुरा खानुपर्छ ।
* खानामा शक्ति दिने अन्नहरू, तन्तुहरूको पोषण गर्ने र शरीरलाई पुष्ट पार्ने - दालहरू, खनिज तथा भिटामिनका स्रोत फलफूल एवं तरकारी यी सबै धेरथोर पुग्ने गरी खाने गर्नुपर्छ ।
* पोषणमा बाधा पुऱ्याउने धूम्रपान, मदिरापान र लागूपदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन ।
* कुनै रोग लागेमा तत्काल त्यसको उपचार गर्नुपर्छ । धेरै समयसम्म पखाला लाग्ने, खाएको नपच्ने, नरुच्ने भएका खण्डमा कुपोषणको समस्या चर्को हुँदै जान्छ ।

प्रसव अवस्थाका सम्भावित समस्याहरू

सामान्यतया गर्भवती अवस्थाको अवधि पूरा भएपछि प्रसव अवस्था आउँछ । गर्भवती महिलाले शिशुलाई जन्म दिने प्राकृतिक प्रक्रियालाई प्रसव भनिन्छ । त्यसैलाई प्रसूति पनि भनिन्छ। गर्भधारण भएको २८० दिनपछि महिलालाई प्राकृतिक रूपमा प्रसवको प्रेरणा हुन्छ । २८० दिन पुग्नुभन्दा पहिले पनि प्रसव हुन सक्छ । प्रसव हुँदा बच्चा साल, नाल र झिल्लीहरूका साथ योनिमार्गबाट निस्कन्छ । यसरी शिशु जन्माएकी महिलालाई सूतिका अथवा सुत्केरी भनिन्छ । शिशुको जन्म हुने समयलाई प्रसूतिकाल भनिन्छ ।

(१) प्रसव अवस्थाको पहिचान

प्रसव अवस्थामा सुत्केरी महिलाका शरीरमा धेरै किसिमका परिवर्तनहरू भई तिनीहरूबाट विभिन्न लक्षणहरू देखिन्छन् । ती लक्षणहरूका आधारमा प्रसवको अवस्थालाई तीन चरणमा बाँडिएको छ ।

प्रसवको पहिलो चरणमा पाठेघर बारम्बार खुम्चिने, योनिद्वारबाट रगत मिसिएको सेतो बाक्लो तरल पदार्थ निस्कने, छिनछिनमा पिसाब लाग्ने, पेट र ढाड दुख्ने, पाठेघरको मुख खुल्दै जाने आदि लक्षणहरू देखिन्छन् । यो अवधि सामान्यतया ६-८ घण्टासम्म हुन्छ ।

प्रसवको दोस्रो चरणमा आमाको अनुहार रातो हुने, पसिना आउने, बान्ता हुने, योनिद्वार खुल्ने आदि लक्षणहरू देखा पर्दछन् । यस अवस्थामा आमालाई बच्चा पाउन सजिलो अवस्थामा राख्नुपर्ने हुन्छ । यस चरणमा बच्चाको जन्म हुन्छ ।

बच्चा जन्मेदेखि साल, नाल र झिल्लीहरू पूरा ननिस्केको अवधिलाई प्रसवको तेस्रो चरण भनिन्छ । यस अवस्थामा नाल लामो भएर निस्कन्छ, गर्भाशयबाट साल निस्केर बाहिर आउँछ र कसैको योनिमा अलिअलि रगत देखा पर्छ । यस अवस्थामा सालनाल राम्ररी निस्कन दिनुपर्छ । गुप्ताङ्ग राम्ररी सफा गराई आराम गर्नुपर्छ । साल राम्ररी निस्किसकेपछि त्यसलाई खाल्डामा पुर्नुपर्छ।

(२) प्रसव अवस्थाका समस्या

प्रसव हुनुभन्दा केही समय पहिले अथवा प्रसवपछि सुत्केरी महिलाहरूमा निम्नलिखित समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन् -

(क) शिशुको जन्म भएपछि सुत्केरीको तल्लो पेटमा तीव्र वेदना हुन सक्छ । त्यो वेदना पछि आफैं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निको हुन्छ । त्यसरी निको नभएमा वेदना शमन गर्ने उपाय गर्नुपर्छ ।

(ख) प्रसव हुनुभन्दा पहिले गर्भाशयबाट साल छुट्टिएका खण्डमा योनिबाट रक्तस्राव भइरहन्छ। प्रसव हुने बेलामा शिशु योनिमार्गबाट बाहिर आउँदा गर्भाशयको तल्लो भागमा चोट लागेर अथवा प्रसवपछि गर्भाशय राम्रोसित खुम्चने र फैलिने नभएका खण्डमा पनि रक्तस्राव हुन्छ। यस किसिमको रक्तस्राव प्रसव भएको बेलादेखि ६ घण्टासम्मको अवधिभित्र हुन्छ । प्रसवपछि गर्भाशयमा साल अथवा झिल्लीको टुक्रा बाँकी रहेमा अथवा त्यसको स्थितिमा केही अन्तर आएका खण्डमा प्रसव भएको ६ घण्टापछि पनि रक्तस्राव हुन्छ ।

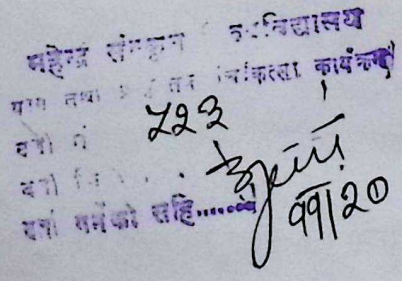
(ग) शिशु जन्मेको लगत्तै अथवा त्यसको १-२ घण्टापछि साल आफैं झर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीं साल झर्दैन र सूतिकालाई बेचैनी हुन्छ । यसलाई आयुर्वेदमा अपरासङ्ग भनिएको छ ।

(घ) प्रसव हुने बेलामा गर्भाशयमा हुनुपर्ने सङ्कोच प्रसव हुनुभन्दा पहिलेदेखि नै कमजोर हुनु अथवा सुरुमा सङ्कोच राम्रो भएर पछि कमजोर हुँदै जानु अर्को समस्या हुन्छ । त्यस अवस्थामा शिशुको जन्ममा बाधा हुन्छ अथवा जन्मेपछि पनि साल भित्रै अड्किएर बढी रगत जाने डर हुन्छ ।

(ङ) शिशु जन्मने बेलामा योनिबाट सजिलै निस्कने गरी नरहेर अरू अवस्थामा रहेमा त्यसलाई मूढगर्भ भनिन्छ । त्यस स्थितिमा बालकलाई जन्माउन निकै गाह्रो हुन्छ । गर्भाशयभित्र शिशुको मृत्यु भएका खण्डमा त्यस्तो अवस्थालाई मृतगर्भ भनिन्छ ।

(च) गर्भवती महिलाको रगतमा विषाक्तता भएका खण्डमा प्रसव हुने बेलामा अथवा प्रसव भएपछि आक्षेप हुन्छ । यसमा पहिले आँखा फर्फराउने र सास छिटो चल्ने हुन्छ । दोस्रो चरणमा सास रोकिएजस्तो हुन्छ, रोगी नीलो देखिन्छ, मुखबाट फिँज आउन थाल्छ । त्यसपछि रोगीले हातगोडा यताउति फाल्ने गर्छ । त्यसको सास फेरि चल्न थाल्छ र ऊ मस्त निदाउँछ । यस किसिमको आक्षेप एक-दुई पटक अथवा धेरै पटक हुन सक्छ । हरेक पटक आक्षेपको वेग एकदेखि डेढ मिनेटसम्म रहन्छ ।

(छ) सूतिका ज्वर - सुत्केरी अवस्थामा जीवाणुहरूको सङ्क्रमण भएमा जरो आउँछ । त्यसलाई सूतिका ज्वर भनिन्छ । यसमा बारम्बार जिउ काम्ने, तीव्र ज्वर हुने, नाडी कमजोर हुने र योनिबाट स्राव हुने हुन्छ । राम्रो उपचार हुन नसकेमा २ देखि ७ दिनभित्र रोगीको मृत्यु हुन्छ। यसर्थ यथाशीघ्र चिकित्सकको परामर्श लिनु जरुरी हुन्छ ।



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. सूतिकाविज्ञान

प्रसव भएपछिको ६ हप्तासम्मको समयलाई सूतिकाकाल भनिन्छ । प्रसव भएको ६ हप्तापछि उत्पादक अङ्गहरू पुनः पहिलेकै अवस्थामा आउँछन् । सामान्यतया गर्भाधानपछि स्त्रीको शारीरिक संरचनामा फेरबदल भइ नै रहेको हुन्छ । गर्भाधानमा भाग लिने अङ्ग बढ्दै गएका हुन्छन् र क्रियाशीलता पनि बढेको हुन्छ । प्रसवपछि बिस्तारै-बिस्तारै यी अङ्गहरू पहिलेका अवस्थामा आउन खोज्छन् र करिब ६ हप्तामा गर्भाधानमा भाग लिने अङ्गहरू पहिलेकै सामान्य अवस्थामा आउँछन् । यस प्रक्रियालाई प्रत्यावर्तन (Involution) भनिन्छ ।

सूतिकाकाल एउटा संवेदनशील समय हो । यसमा स्त्रीको शारीरिक अवस्था कमजोर भएको हुन्छ। असावधानी अपनाउँदा रोग लाग्ने ठूलो सम्भावना हुन्छ । यस समयमा भारी, गह्रौं पदार्थ उठाउनु हुँदैन। प्रशस्त झोल कुराहरू एवं पौष्टिक पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रशस्त ध्यान दिनुपर्छ । मूत्रत्यागका लागि स्वयं स्त्रीलाई अभिप्रेरित गर्नुपर्छ । दिसा गर्दा कब्जियतको समस्या हुनु हुँदैन । दिसा गर्न अप्ठ्यारो भएमा विरेचक औषधि (त्रिफला)को प्रयोग गरेर भए पनि मल विसर्जन क्रियालाई सुलभ बनाउनुपर्छ । यस अवस्थामा प्रशस्त आरामको आवश्यकता पर्छ । कमसेकम छ हप्तासम्म मैथुन क्रिया गर्नु हुँदैन । प्रजनन अङ्ग जस्तै योनि, स्तनको राम्रोसँग सरसफाइ गर्नुपर्छ । अङ्ग व्यायामको प्रयोगले पनि शिथिल मांसपेशी पहिलेको अवस्थामा आउन सजिलो हुन्छ । यस समयमा जथाभावी डाक्टरको सल्लाह विना औषधि खानु हुँदैन । मानसिक आश्वासनका अतिरिक्त परिवार नियोजन, मातृशिशु स्वास्थ्य र अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी सरसल्लाह दिनुपर्छ ।

सूतिकाकालमा विभिन्न समस्या देखिन्छन् । यस समयमा मुख्यतया वातको प्रकोप हुने गर्छ । मुख्य समस्याका रूपमा देखिने लक्षणको चिकित्सा तल वर्णन गरिएको छ -

१. **अरुचि** - अग्नितुण्डी वटी, हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण ।
२. **अतिसार** (पखाला) - जीरकाद्यरिष्ट, पञ्चामृत पर्पटी ।
३. **ज्वर** - हिङ्गुल रसायन, सूतिकाभरण रस, लक्ष्मीनारायण रस ।
४. **रक्तदूषित** भएमा - कुमार्यासव, दशमूलारिष्ट, प्रतापलङ्केश्वर ।
५. **दौर्बल्य** - सौभाग्य शुण्ठी पाक, द्राक्षारिष्ट ।
६. **पाण्डू** (एनेमिया) - मण्डूर भस्म, नवायस लौह, पुनर्नवा मण्डूर ।
७. **योनिकण्डू / योनिशैथिल्य** - शुभ्रा (फिटकिरी) भष्म ।
८. **शोथ** - पुनर्नवा मण्डूर, पुनर्नवा क्वाथ, पुनर्नवारिष्ट ।
९. **हृदयशूल** - अभ्रक भस्म, लक्ष्मीविलास रस आदि ।

यस अतिरिक्त सूतिकाकालमा कठिन प्रसव भएको छ भने योनिमा घाउहरू बन्न सक्छन्, जसलाई योनिक्षत भनिन्छ । त्यस्तो अवस्थामा लोध्र, अशोक आदिको पात मसिनोसँग पिसी लेपका रूपमा लगाउन सकिन्छ । त्यस्तै कठिन प्रसवका कारण योनि आफ्नो ठाउँबाट केही तल झर्न सक्छ अर्थात् योनिलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अङ्घाउने मांशपेशी कमजोर हुन सक्छन्, त्यस्तो अवस्थालाई योनिभ्रंश भनिन्छ । योनिभ्रंशमा योनिमा शुद्ध घीउ लगाई अशोकको बोक्रा, दत्तिवन, खस, देवदारू आदि राम्रोसँग पिसी तेलमा मिलाई योनिमा लगाउन सकिन्छ । जात्यादि घृतको पिचूधारण पनि उपयोगी हुन्छ ।

सूतिकाकालमा स्त्रीमा सङ्क्रमणको अत्यधिक समस्या हुन्छ । स्थानीय जननाङ्गको सरसफाइ नगर्दा सङ्क्रमण झनै सुलभ बन्छ । सङ्क्रमणको कारणले ज्वरो आउने हुन्छ । त्यसलाई सूतिका ज्वर भनिन्छ। सूतिका ज्वरको उत्पत्तिमा मुख्यतया स्ट्रेप्टोकोकस, स्टेफाइलोकोकस र इस्चेरिया केलाई नामक जीवाणुहरूको सङ्क्रमणले भूमिका खेलेको हुन्छ । समयमै उपचार नगर्दा सङ्क्रमण श्रोणी प्रदेशतिर फैलिन सक्छ र घातक अवस्था आउन सक्छ । साधारण उपचारले समेत सन्चो नभएमा दिसा, पिसाब, रगत आदिको प्रयोगशाला परीक्षणपश्चात् चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

आयुर्वेदिक औषधि

कस्तूरीभैरव रस
लक्ष्मीविलास रस आदि ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. प्रसवोत्तर शूल

परिचय

प्रसवपछि अर्थात् बच्चा एवं अपराको पूर्ण निष्कासनपछि हुने शूललाई आयुर्वेदमा मक्कल शूल भनिन्छ । यसमा मूत्राशय, तल्लो पेट एवं शिरमा तीव्र पीडा उत्पन्न हुन्छ । यसलाई प्रसवोत्तर पीडा भनिन्छ। गर्भाशयमा भएका अवरोधहरूलाई फ्याँक्ने क्रममा गर्भाशयको खुम्च्याइबाट यस्तो शूल उत्पन्न हुन्छ । स्तनपानका समयमा गर्भाशयको खुम्च्याइ बढी हुने हुँदा शूल पनि बढी हुन्छ । साथमा एक प्रकारको स्राव हुन्छ। मक्कल शूलका कारणले गर्भाशय पहिलेको अवस्थामा आउने गर्छ; जसलाई प्रत्यावर्तन (Involution) भनिन्छ । शूल बढी मात्रामा भए मात्र त्यसलाई समस्या मान्नुपर्छ । बढी शूलको कारणमा वातलाई मानिएको छ । गर्भावस्थामा अपर्याप्त पोषण,धातुक्षय, प्रसवकालीन बढी रक्तस्राव, प्रसव अवस्थामा पूर्णरूपले गर्भाशय शुद्ध नहुनु आदिलाई यस शूलको कारण मानिएको छ ।

लक्षण

१. नाइटो र तल्लो पेट बेसरी दुख्छ ।
२. वस्ती प्रदेश र योनि (स्थानीय) शोथ हुन्छ । खान मन लाग्दैन, अमन हुन्छ ।
३. पेट फुल्छ र पिसाब पनि बन्द हुन सक्छ ।

रोकथाम

१. गर्भावस्थामा सागपात, हरियो तरकारी, फलफूल, अङ्कुरित अनाज, दूध र अन्य पोषिला खानेकुरा प्रशस्त खानुपर्दछ ।
२. हामीकहाँ सुत्केरी भएपछि केही दिन यति धेरै पोषिला खानेकुरा खुवाउँछौं कि सुत्केरी महिलाहरू त्यसलाई पचाउनै सक्दैनन्, जसले गर्दा तागत पनि लाग्दैन । यसो गर्नुको सट्टा गर्भ रहेको बेलादेखि नै अरू सामान्य महिलालाई भन्दा केही बढी पोषिला कुरा नियमित खान दिनुपर्दछ।
३. गर्भावस्थामा यौनक्रिया गर्नु हुँदैन ।

सरल उपचार

१. यवक्षार, घिउसँग खाने वा तातो पानीसँग खाने ।
२. मरीच पानीमा मिसाई उमालेर खाने ।
३. सुठो, मरीच, पिप्पली, तेजपात, अलैंची, नागकेशर, टिम्बुर १-३ ग्राम सख्खरसँग खुवाउने।
४. धनियाँ चूर्ण ३ ग्राम, सख्खर ६ ग्रामसँग मिलाएर २ पटक खान दिने ।
५. ज्वानोको परम्परागत झोलको प्रयोग बढी लाभदायक हुन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. पेडू प्रदेशमा आवश्यकताअनुसार तातोमात्र या तातोचिसो सेक गर्नुपर्दछ ।
२. बढी दुखेमा लामो र गहिरो श्वास लिने-छोड्ने गर्नुपर्दछ ।
३. पेटलाई खुम्च्याउने र फैलाउने हल्का व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. दशमूलारिष्ट, २. शतावरी चूर्ण, ३. द्राक्षासव, ४. लोहासव आदि ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. थुनेलो

परिचय

थुनेलोलाई आयुर्वेदमा स्तनशोथ/स्तनविद्रधी भनिन्छ । यो मुख्यतया प्रसूतावस्थामा देखिन्छ । कहिलेकाहीँ अन्य अवस्थाहरूमा पनि देखिन्छ । अन्य अवस्थामा मुखयतया अन्त:स्रावी ग्रन्थिको स्रावको असन्तुलनका कारणले देखिन्छ । स्तनको नियमित सरसफाइ नगर्दा, घाउहरू उत्पन्न हुन जाँदा कहिलेकाहीँ स्तनशोधको समस्या देखिन्छ ।

प्रसूत अवस्थामा अझ प्रथम प्रसूतिकालमा स्तनशोथ बढी पाइन्छ । बच्चा जन्मेपछि कसैमा १-२ दिनमा नै स्तनशोथका लक्षण देखिन्छन् त कसैमा १-२ हप्तासम्म स्तनपान गराइसकेपछि पनि स्तनशोथ देखिन्छ । प्रसूतिकालमा हुने यस स्तनशोथलाई बोलचालको भाषामा थुनाइलो भएको भन्ने गरिन्छ । स्तनशोथको मुख्य कारण सङ्क्रमण हो । स्तनमा आश्रित दुग्धवाहिनी नलीहरूमा विविध कारणले अवरोध हुन जाँदा कहिलेकाहीँ दूध सुन्निने (स्तनशोथ) हुन्छ । बच्चाले दूध राम्रोसँग नचुस्दा पनि कहिलेकाहीँ स्तनशोथ हुन्छ । बच्चाले दूध चुसेपछि स्तनको सरसफाइमा सावधानी नअपनाउँदा पनि स्तनशोथ हुन जान्छ ।

लक्षण

१. स्तनप्रदेशमा वेदना हुन्छ, स्तन कठोर एवं रक्तवर्णको हुन्छ । स्त्रीलाई जरो आउन सक्छ । कहिलेकाहीँ स्तनबाट दूधको सट्टा पीप निस्कन सक्छ ।

२. स्तनविद्रधि - स्तनशोथ सुरुको अवस्था हो भने स्तनविद्रधि त्यसपछिको अवस्था हो । प्राय:जसो स्तनविद्रधि पनि गर्भावस्था वा दूध खुवाइरहेको बेला बढी पाइन्छ । जब शोथले विद्रधिको रूप लिन्छ, तब वेदना झनै तीव्र हुन्छ । स्तन टनटन गरेर दुख्न थाल्छ । रोगीलाई पीडाको कारण रातमा निद्रा पनि नपर्न सक्छ । जरो झनै बढ्दै जान्छ र खानामा रुचि हुँदैन। स्तन सुन्निएको हुन्छ । स्तनबाट विद्रधिको अवस्थामा प्राय: गरेर पीप स्राव हुन्छ ।

रोकथाम

१. बच्चालाई दूध पियाउनुअघि र पियाएपछि स्तन राम्रोसँग सफा गर्नुपर्दछ ।

२. दिनमा धेरै पटक नियमित रूपमा बच्चालाई दूध पियाउनुपर्दछ । बच्चाले दूध राम्रोसँग नचुस्दा या नपिउँदा पनि थुनेलो हुन सक्ने हुनाले दूध पियाउने अभ्यास गरिरहनुपर्दछ ।

३. थुनेलोको सामान्य लक्षण देखिनेबित्तिकै तत्काल उपचार गरिहाल्नुपर्छ ।

४. बच्चाका लागि आवश्यकभन्दा बढी दूध भएर स्तनबाट आफै बग्न थालेमा निचोरेर निकाल्नुपर्दछ। स्तनमा दूध रहिरहनु या स्तनबाट दूध बगिरहनु हुँदैन । यस्तोमा थुनेलो हुने डर बढी रहन्छ।

५. थुनेलो या स्तनविद्रधि भई स्पष्ट लक्षणहरू देखिन थालेपछि बच्चालाई दूध पियाउनु हुँदैन। यस्तो बेलामा दूध पियाएमा स्तन सङ्क्रमण अरू बढ्न जान्छ साथै यस्तो बेलाको दूध पिउनाले बच्चाको स्वास्थ्य नराम्ररी बिग्रन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. थुनेलो या स्तनविद्रधिका बेला स्तनलाई हल्का निचोरेर दूध एवं अन्य पदार्थ निकाल्नुपर्दछ। बजारमा यसका लागि ब्रेस्ट पम्प नामक सरल उपकरण पनि पाइन्छ ।

सरल उपचार

स्तनशोथ एवं स्तनविद्रधिको उपचार निम्नलिखित तरिकाले गर्नुपर्छ ।

१. रोग अलि गम्भीर भएर स्तनमा दूध निर्माण भइराख्ने भएमा तुरुन्तै दूध सुकाउनुपर्छ; जसका लागि औषधि आवश्यक पर्छ । धेरै मात्रामा बेसारको प्रयोग र गहतको प्रयोगले पनि दूध सुक्न जान्छ ।
२. इन्द्रवारुणीको जरा, धतुरोको जरा एवं हरिद्रा पानीसँग पिसी स्तनमा लेप लगाउन सकिन्छ।
३. हरिद्रा एवं घिउकुमारीको जरा पिसेर लेप गर्नुपर्छ ।
४. नीम तेल लगाउन सकिन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. तातो या तातो-चिसो सेक गर्नाले सुन्निएको घट्नुका साथै दुखाइ पनि कम हुन्छ । यो ४-४ घण्टामा गर्नुपर्दछ ।
२. बिहान-साँझ छातीमा चिसो पट्टीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
३. स्तन क्षेत्रमा वाष्प स्नान एवं तातो पानीको धारा स्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. त्रिफला गुगूल
२. कैशर गुगूल
३. पुनर्नवा
४. मण्डूर
५. सारिवाद्यासव आदि ।

नोटः - कतिपय विद्रधिमा चिरफार या शल्यक्रियाको आवश्यकता पनि पर्न सक्छ; जसका लागि चिकित्सकीय परामर्श आवश्यक पर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. गर्भस्राव/गर्भपात

परिचय

आयुर्वेदअनुसार गर्भधारण गरेको दिनदेखि चौथो महिनासम्मको गर्भ नष्ट भएर स्राव हुन्छ भने त्यसलाई गर्भस्राव भनिन्छ । त्यस्तै पाँचौँ वा छैठौँ महिनामा गर्भ नष्ट हुन्छ भने त्यसलाई गर्भपात भनिन्छ। आधुनिक मतअनुसार गर्भस्राव र गर्भपातलाई समग्ररूपमा एबर्सन (Abortion) भनिन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार २८ हप्ता वा ५०० ग्रामभन्दा कम तौलको गर्भ वा बाहिर आएर जीवित रहन सक्ने क्षमता नभएको गर्भ गर्भाशयबाट झरेमा त्यसलाई एबर्सन या गर्भपात भनिन्छ । बोलचालका भाषामा गर्भस्राव र गर्भपातलाई भिन्न रूपमा प्रयोग नगरी नगरी समग्र रूपमा गर्भपात भन्ने गरिएको पाइन्छ ।

गर्भपातका भेद

गर्भपातलाई मुख्यतया दुई भागमा बाँडिएको छ - स्वत: गर्भपात र प्रेरित गर्भपात ।

१. **स्वत: गर्भपात** - यो आफैँ हुने गर्छ । यसमा शारीरिक विकृति वा अन्य कारण हुन सक्छ। स्त्रीले गर्भपात गराउन नचाहँदा-नचाहँदै यदि गर्भपात भएमा यसलाई स्वत: गर्भपात भनिन्छ।

२. **प्रेरित गर्भपात** - प्रेरित गर्भपात भन्नाले चिकित्सक वा अन्य व्यक्ति वा गर्भिणी आफैँले विविध उपायले गर्ने गर्भपात भन्ने बुझिन्छ । प्रेरित गर्भपात (Induced abortion) दुई प्रकारको हुन्छ - (क) चिकित्सकीय (Therapeutic) र (ख) आपराधिक (Criminal)।

(क) चिकित्सकीय गर्भपात - आमा एवं शिशुको जीवन सङ्कटमा भएको महसुस गरी चिकित्सकको पूर्ण निगरानीमा सरकारले तोकेको अस्पताल आदिमा प्रचलित कानुनसँग नबाझिने गरी गर्भपात गराइएमा त्यसलाई चिकित्सकीय गर्भपात भनिन्छ।

(ख) आपराधिक गर्भपात - अवैध तरिकाले यदि गर्भपात गराइएमा त्यसलाई आपराधिक गर्भपात भनिन्छ । आपराधिक गर्भपातमा आवश्यक सावधानी नअपनाइने र गलत विधि अपनाइने हुँदा सङ्क्रमणको भारी सम्भावना हुन्छ र आमाको जीवन खतरामा पर्छ ।

गर्भपातका कारण

(क) गर्भसँग सम्बन्धित कारण-

१. बीजदोष वा गर्भमा आघात पर्नाले गर्भको न्यून अथवा विकृति विकास भएमा ।
२. औपसर्गिक व्याधि ।
३. विष एवं विकीरणको प्रभाव ।

(ख) आमासँग सम्बन्धित कारण -

१. स्त्री जननाङ्गको रचनात्मक विकार ।
२. गर्भाशय एवं योनिदोष, जस्तै - गर्भाशय च्यूति, गर्भाशयग्रीवाको अक्षमता, अर्बुद, हर्मोनको गडबडी ।
३. श्रोणी प्रदेशलाई प्रभावित गर्ने शल्यकर्म ।
४. अत्यधिक रक्तस्राव ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. आमामा हुने रोग, जस्तै - रोमान्तिका, अतिसार, विसूचिका, रोहिणी, निमोनिया, विसर्प, मधुमेह, रतिज रोग आदि ।

(ग) अन्त:स्रावी ग्रन्थिको विकृति

(घ) अत्यधिक परिश्रम तथा मानसिक क्षोभ

(ङ) आमालाई पोषणको अभाव ।

(च) आघात - विशेष गरी उदर एवं श्रोणी प्रदेशलाई प्रभावित गर्ने ।

(छ) औषधि - गर्भपात गराउने स्वभावका औषधिहरू, जस्तै - पारो, सिसा, फस्फोरस मिश्रित औषधि, एरण्ड तेल (अडिरको तेल), मुसब्बर आदि।

(ज) गर्भाधान भएको प्रथम त्रिमास र अन्तिम त्रिमासमा मैथुन गर्नाले पनि गर्भपात हुन जान्छ ।

लक्षण

१. मासिक स्राव बन्द भए पनि अचानक योनिबाट रक्तस्राव हुन थाल्दछ । अवस्थाअनुसार रगतको रङ्ग एवं मात्रामा फरक पाइन्छ ।

२. तल्लो पेट सामान्य या असामान्य रूपमा दुख्दछ ।

३. कतिपय अवस्थामा योनिबाट मासुका टुक्रा जस्ता चोक्टा पदार्थको पनि निष्काशन हुन्छ ।

४. अत्यधिक रक्तस्राव भएर कहिलेकाहीँ बिरामी बेहोस हुन सक्छ ।

५. गर्भाशयग्रीवा जाँच गर्दा प्राय:जसो खुला पाइन्छ । खुला नभए पनि शोथयुक्त, झोल्लिएको पाउन सकिन्छ । अवस्थाअनुसार गर्भाशयमा पनि परिवर्तन पाइन्छ । नाडीको गति, तापमान रक्तभार असामान्य हुन सक्छन् ।

रोकथाम

१. गर्भावस्थामा धेरै भोको बस्ने, धेरै अनिदो बस्ने, धेरै श्रम गर्ने, धेरै चिन्ता र तनावमा रहने गर्नु हुँदैन ।

२. सागपात, हरियो तरकारी, फलफूल, अङ्कुरित अनाज, दूध र दूधबाट बनेका पदार्थ एवं अन्य पोषिला खाने कुराहरू पाचन क्षमताअनुसार प्रशस्त खानुपर्दछ ।

३. पटक-पटक गर्भस्राव या गर्भपात भइरहेमा महिला या पुरुष प्रजनन-अङ्गमा केही खराबी या रोग त छैन भन्ने कुरा जान्न चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ । त्यस्तो कुनै खराबी या रोग भएमा पहिले त्यसको उपचार गरी स्वस्थ भएपछि मात्र गर्भधारण गर्नुपर्दछ ।

४. गर्भावस्थामा कुनै सामान्य या असामान्य रोग भएमा आफूखुसी औषधि किनेर खाने या जो पायो; त्यसैले दिएको औषधि खाने गर्नु हुँदैन । कुशल चिकित्सकलाई आफू गर्भवती भएको कुरा बताई गर्भलाई हानि नगर्ने औषधि खानुपर्दछ ।

५. गर्भावस्थामा यौनक्रिया (मैथुन) गर्नु हुँदैन ।

६. गर्भपातको आशङ्का भएमा गर्भिणीलाई नरम र सजिलो ओछ्यानमा खुट्टातिरको भाग केही अग्लो गरी सुताउनुपर्दछ । हल्का र छिटो पच्ने खाना खान दिनुपर्दछ ।

७. गर्भपातको आशङ्का भएपछि र गर्भपात दोहोरिइरहेका महिलाहरूलाई दिसा लगाउने औषधि र तातो एनिमा दिनु हुँदैन । यस्तो बेलामा कुनै पनि प्रकारको विरेचन एवं वस्तिको प्रयोग अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ ।

८. तातो या तातो-चिसो कटिस्नान गर्नु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

सम्भावित गर्भपातबाट जोगिनका लागि प्रयत्न गर्नुपर्छ तर यदि अपरिहार्य भएका खण्डमा अथवा जतिसुकै यत्न गरे पनि गर्भ बचाउन नसकिने अवस्थामा प्राकृतिक रूपले गर्भपात हुन दिनुपर्छ । साध्य गर्भपातमा निम्नलिखित चिकित्सा वा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

१. गर्भिणीलाई मृदु, कोमल एवं शीतल शय्यामा सुताउनुपर्छ । खुट्टा केही माथि पारी सुताउँदा रक्तस्राव बन्द हुन सहयोग पुग्छ ।
२. माटोमा अफिम मिसाई पीडा भएको प्रदेशमा लगाउँदा शीघ्र पीडा शान्त हुन्छ ।
३. शत अथवा सहस्रधौत घृत नाभिको वरिपरि लगाउन सकिन्छ ।
४. यष्टिमधु र सिद्धघृतलाई फिटेर कपासमा मिलाई प्याड बनाई योनिमा राख्ने ।
५. गाईको दूध, यष्टिमधु, वर, पीपल, आँप आदिका रूखको बोक्राको क्वाथले योनिप्रदेशमा सिँचन गर्ने ।
६. उपर्युक्त रूखको पत्रको स्वरस महको साथमा खाने ।
७. अत्यधिक रक्तस्रावमा वर, पीपलको बोक्रा, धाइरोको फूल आदि मधुका साथ खान सकिन्छ।
८. त्यस्तै रक्तस्राव भइराखे गोक्षुर, गिदेरो, द्राक्षा, कालो सारीवा आदिको बीज, मधु वा शर्करामिश्रित पानीका साथ खाने ।
९. स्त्रीलाई मन प्रसन्न हुने खालका कथा, कविता आदि सुनाउने ।

यस अतिरिक्त तल उल्लिखित औषधिको प्रयोग गर्दा एकातिर गर्भपात हुन पाउँदैन भने अर्कातिर गर्भिणीजन्य व्याधिको निराकरणमा सहयोग पुग्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. गर्भपातको आशङ्का भएमा या पेडु प्रदेशमा दुखाइ सुरु भएमा कपडामा बरफ राखी पेडु प्रदेशको चिसो सेक गर्नुपर्दछ ।
२. गर्भपातको आशङ्काले उत्पन्न चिन्ता र तनावबाट मुक्त बनाउन ध्यान र मन:परामर्शको उपयोग गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. गर्भपाल रस
२. गर्भविनोद रस
३. गर्भचिन्तामणि रस
४. प्रबालभस्म
५. वङ्गभस्म
६. मुक्ताभस्म
७. चन्द्रप्रभा वटी
८. शीतोपलादि चूर्ण
९. शतावरी घृत
१०. द्राक्षारिष्ट
११. अशोकारिष्ट
१२. लोहासव
१३. लोध्रासव ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. स्तन्याभाव

परिचय

महिलाहरूमा बच्चा जन्मेपछि स्तनबाट बच्चाका लागि आवश्यक भोजन एवं पोषणका रूपमा दूधको निर्माण हुन्छ । यो दूध बच्चाका लागि अमृतसमान हुन्छ । बट्टामा बिक्री गरिने बजारका ठूला-ठूला विज्ञापन गरिएका दूध एवं बालभोजन र पोषणभन्दा आमाको स्तनपान या दूध हजारौँ गुणा हितकर हुन्छ। स्तनपानले बच्चालाई शारीरिक र मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त राख्दछ । यसले बच्चाको शरीरमा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति अत्यन्त बलियो बनाउँछ; जसले गर्दा बच्चा बालरोगबाट मुक्त रहन्छ भने आमालाई पनि अत्यन्त फाइदा हुन्छ । स्तनपान गराउने आमाहरूलाई स्तन अर्बुद हुने सम्भावना अत्यन्त कम हुन्छ । यस्तो अमृतसमान आमाको दूध या स्तनपान विविध कारणले बच्चालाई आवश्यकभन्दा कम हुन्छ भने त्यसलाई स्तन्याभाव भनिन्छ ।

लक्षण

१. बच्चा जन्मेपछि आमाको स्तनबाट बच्चालाई आवश्यक दूध आउनुपर्दछ । तर स्तन्याभावमा यसरी आवश्यक दूध नआई कम आउँछ या आउँदै आउँदैन ।
२. कुनै-कुनै महिलामा सुरुका दिनमा कम दूध आउँछ र बिस्तारै बढ्दै जान्छ भने कुनैमा सुरुका दिनमा प्रशस्त दूध आउँछ र केही दिनमै सुक्न थाल्दछ ।
३. कुनै-कुनै महिलामा पहिलो बच्चा पाउँदा अत्यन्त कम दूध आउँछ भने अर्को बच्चा पाउँदा यस्तो समस्या देखिन्न । प्रशस्त दूध आउँछ ।
४. बच्चा कमजोर र कम तौलको हुनाका साथै विभिन्न रोगहरूको चपेटामा परिरहन्छ ।

रोकथाम

१. महिलाको पेटमा बच्चा आएपछि या भनौँ गर्भवती भएपछि हरियो तरकारी, सागपात, फलफूल, अङ्कुरित अनाज, दूध आदि पोषिला खाना प्रशस्त र नियमित खानुपर्दछ ।
२. चुरोट, तमाखु, गाँजा, जाँड, रक्सी एवं अन्य लागूपदार्थ र अम्मल लिनु हुँदैन । यस्ता कुरा कहिल्यै प्रयोग गर्नु हुँदैन । त्यसमा पनि गर्भवती अवस्थामा त आमा र बच्चा दुवैका लागि अत्यन्तै हानि गर्दछ ।
३. शरीरमा आवश्यक तौल हुनुपर्दछ तर बोसो बढेर मोटाउनु हुँदैन । बोसो बढेर धेरै मोटाएका महिलाहरूमा पनि स्तन्याभाव बढी देखिएको छ ।
४. घरेलु तथा सामाजिक हिंसाबाट पीडित भई चिन्ता र तनावमा बाँचेका महिलाहरूबाट जन्मेका बच्चा अपाङ्ग, सुस्त मनःस्थितिका साथै रोगी पाइन्छन् भने आमाहरूमा स्तन्याभाव पाइएको छ। त्यसैले घरेलु तथा सामाजिक हिंसाबाट महिलालाई बचाउनुपर्छ ।
५. नियमित हल्का व्यायाम गर्नुपर्दछ । गर्भवती महिला या प्रसूति महिलाहरूका लागि विहान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

घुम्नु सबैभन्दा लाभदायक व्यायाम हो । यस्ता बेलामा व्यायाम नगर्ने र अत्यन्त निष्क्रिय बस्ने महिलाहरूमा पनि स्तन्याभाव पाइएको छ ।

सरल उपचार

१. शतावरी चूर्ण १-१ चिया चम्चा बिहान-साँझ दूधसँग खान दिने ।
२. सफासँग धोएर ६ घण्टा भिजाएको मुनक्का ५० ग्राम बिहान खाली पेटमा मसिनो गरी चपाएर खाने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. जैतुनको तेल (olive oil) ले हप्तामा दुई पटक सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने ।
२. स्तनमा बिहान-साँझ अडिरको तेलले हल्का मालिस गर्ने ।
३. बिहान गाजरको रस, साँझ अङ्गुरको रस १-१ गिलास पिउने ।
४. पाकेको केरा, मेवा र खजुर नियमित खान दिने ।
५. गाईभैंसीको दूध या वनस्पति दूध पिउन दिने ।
६. क्षमताअनुसार प्रातः भ्रमण या सरल योगासन गर्ने ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. गौलाकोल गोली
२. लैप्टाडिन गोली
३. शतावरेक्स दाना
४. शतावरी चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८. योनिशोथ

परिचय

योनिको अन्तकलामा (भित्री छाला) विभिन्न सङ्क्रमण, शोथ एवं दाह हुन पुग्यो भने त्यसलाई योनिशोथ भनिन्छ । योनिशोथ समयमै उपचार नभएमा पछि गर्भाशयसम्म पनि पुग्न सक्छ । कहिलेकाहीँ भगप्रदेशका अन्य अङ्गहरूमा पनि सँगसँगै शोथ हुन जान्छ । योनिशोथ विशेष गरी गर्भाशयग्रीवा शोथ वा भगशोथका साथ पाइन्छ । भगशोथमा स्त्री जननेन्द्रियका बाह्य अङ्गमा समेत शोथ उत्पन्न हुन्छ । यो विभिन्न कारणले हुन्छ, जस्तै- सङ्क्रमण - मुख्य रूपमा गोनोरिया (सुजाक), सिफलिस (भिरङ्गी) एवं अन्य जननाङ्ग प्रदेशका रोग एवं रतिज रोगहरूको सङ्क्रमण। अभिघात- जुनसुकै माध्यमबाट योनिप्रदेशमा आघात पर्न गएमा त्यसले योनिशोथ उत्पन्न गर्छ । असुरक्षित गर्भपात, अत्यधिक मैथुन, अप्राकृतिक मैथुन, गर्भनिरोधका कतिपय साधनको असावधानी प्रयोग, पेसरीको अनुचित प्रयोग, कठिन प्रसव, धेरैचोटिको प्रसव आदि कारणले योनिप्रदेशमा अभिघात उत्पन्न हुन्छ । साथै कब्जियतको समस्या, अत्यधिक शारीरिक श्रम पनि यसको समस्या मानिएको छ । योनिप्रदेशको सरसफाइमा कम ध्यान दिनु र विशेषगरी महिनावारी वा प्रसव भएका बेला सरसफाइमा ध्यान नदिनु यसको मुख्य कारण मानिएको छ। मधुमेह, टि.बी., हेपाटाइटिस, गलगाँडको अवस्थामा पनि योनिशोथ देखिन जान्छ । त्यस्तै टाइफाइड ज्वर, विसूचिका, प्रवाहिका, रोहिणी (बाल्यावस्थामा), योनिव्रण, नालव्रण (फिस्टुला)का कारणले पनि सङ्क्रमण हुन जानुका साथै स्त्रीराग रस (estrogen) को कमी आदिका कारणले योनिशोथ हुन्छ ।

योनिशोथले हरेक उमेरका व्यक्तिहरूमा असर पुऱ्याउँछ । बच्चादेखि प्रौढावस्थासम्म यसको समस्या पाइन्छ तर कारण भने फरक-फरक हुन सक्छन् । योनिप्रदेशमा प्रकृतिले पनि योनिको सङ्क्रमण रोक्नका लागि अम्ल पदार्थको स्राव गराइदिन्छ । यही अम्लीयताका कारणले अनावश्यक जीवाणुहरू त्यहाँ बस्न सक्दैनन् तर कतिपय अवस्थामा अम्लीयताको अभावले त्यहाँ सङ्क्रमण हुन पुगी योनिशोथ हुन जान्छ। यो समस्या १०-१२ वर्षका केटीहरूमा मुख्य रूपमा पाइन्छ । साना उमेरका केटीहरूमा कहिलेकाहीँ कुनै विजातीय पदार्थ योनिभित्र पस्न पुगेमा त्यहाँ छालामा असर पुगी सङ्क्रमणको समस्या पनि बढ्न सक्छ। यस्तो सङ्क्रमण गराउने गोनोकोकस, स्ट्रेप्टोकोकस र न्यूमोकोकस नामक जीवाणु मुख्य रूपमा पर्दछन्।

बच्चा जन्माउने उमेरका स्त्रीहरूमा योनिशोथको मुख्य कारण सङ्क्रमण मानिएको छ । त्यस्तै यस्ता उमेरका स्त्रीहरूमा र यसभन्दा पाका उमेरका व्यक्तिहरूमा पनि परजीवी एवं जीवाणु (ब्याक्टेरिया)का अतिरिक्त अन्य रोग एवं समस्या जस्तै - गर्भपात, गर्भस्राव, अत्यधिक गर्भाधान आदिलाई पनि यस रोगका लागि कारण मानिएको छ ।

लक्षण

१. योनिस्राव बढ्छ ।
२. योनिस्राव कहिले सेतो, कहिले पहेँलो र कहिले रातो हुन्छ ।
३. योनिस्राव दुर्गन्धित हुन्छ ।
४. योनिशोथ भएका प्रदेशमा चिलाउँछ ।
५. योनिशोथ भएको ठाउँको छाला सुन्निएको एवं केही रातो हुन्छ ।
६. जलन एवं पीडाको अनुभव हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. योनिशोथ भएका ठाउँमा घाउ हुन्छन् र स्त्रीलाई हिँडडुल गर्न पनि असजिलो हुन्छ ।
८. पिसाब पोल्छ एवं पिसाब फेर्न पनि गाह्रो हुन जान्छ ।

रोकथाम

१. प्रजनन अङ्ग या यौनाङ्गमा कुनै पनि असामान्य अवस्थामा रोग देखिएमा तत्काल उपचार गर्नुपर्दछ । लाज मानेर लुकाउनु हुँदैन ।
२. पहिले नै सावधान भएर अनावश्यक गर्भधारणबाट जोगिनुपर्दछ । असुरक्षित र पटक-पटक गर्भपात गराउनु अत्यन्त हानिकारक छ ।
३. वर्षेनी सन्तान जन्माइरहने महिलाहरूमा पनि यस्तो समस्या अत्यन्त धेरै देखिएको छ। त्यसैले पाँच वर्षको अन्तरमा दुई मात्र सन्तान जन्माउनुपर्दछ ।
४. अत्यधिक मैथुन गर्ने, अप्राकृतिक मैथुन गर्ने र धेरै जनासँग मैथुन गर्ने आदि बानीबेहोरा भएका महिलाहरूमा यो बढी पाइएको छ । त्यसैले आफ्ना श्रीमान्-श्रीमतीबीच मात्र प्राकृतिक र स्वाभाविक रूपमा मैथुन गर्नुपर्दछ ।
५. योनिप्रदेशको राम्रो सरसफाइ गर्नुपर्दछ । महिनावारीका बेलामा अझ बढी सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ । महिनावारीका बेलामा सरसफाइ, पोषिलो खाना र आराम अरू बेलाभन्दा बढी चाहिन्छ ।
६. महिनावारीका बेलामा मैथुन गर्नु हुँदैन । यस्तो बेलामा योनिप्रदेशबाट बग्ने रगतलाई सोस्न कपडाको प्याड प्रयोग गर्नुपर्दछ । यस्तो प्याड बजारमा किन्न पनि पाइन्छ र घरैमा कपडाको टुक्रा पट्याएर बनाउन पनि सकिन्छ । यस्तो प्याड अत्यन्त सफा हुनुपर्दछ । घरैमा बनाएको कपडाको प्याड हो भने साबुनले सफा गरी पानीमा उमालेर घाममा सुकाई प्रयोग गर्नुपर्दछ।

सरल उपचार

सर्वप्रथम के कारणले योनिशोथ भएको हो, सो पत्ता लगाई उपचार गर्नुपर्छ । रोगीले योनिप्रदेशको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

१. योनिशोथका कारणले चिलाउने हुँदा यदि निद्रा खल्बलिएमा निद्राजनक औषधि (तपस्वनी वटी) रातमा दिन सकिन्छ ।
२. त्रिफलाचूर्णको क्वाथ बनाई योनि सफा गर्दा लाभदायक हुन्छ ।
३. फिटकिरीको घोल योनिमा राखेमा अम्लीयताको वृद्धि भई कीटाणु मर्न जान्छन् ।
४. फिटकिरी र स्वाग समभागमा मिसाई घोल बनाई योनिमा उत्तरवस्ती दिन सकिन्छ ।
५. दशमूल क्वाथले योनि सफा गर्न सकिन्छ ।
६. पीपल, वर, लहरेपीपल, डुम्री, पोकरी (पञ्चवल्कल) आदि कषायप्रधान रस भएका द्रव्यको क्वाथले योनि सिँचन गर्न सकिन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. तातो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. गुडुच्यादि तेल
२. जात्यादि तेल वा घृतको पिचूधारण
३. आरोग्यवर्धनी वटी
४. दशमूलारिष्ट
५. चन्दनासव
६. कामदूधारस
७. सारिवाद्यारिष्ट ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. योनिविद्रधि

परिचय

योनिविद्रधि भनेको योनिशोथ भएका बेला समयमा उपचार नगर्नाले उत्पन्न हुने समस्या हो । योनिशोथ प्रारम्भिक अवस्था हो भने योनिविद्रधि त्यसपछि हुने समस्या हो ।

लक्षण

१. योनिशोथमा देखिने सबै लक्षणहरू यसमा पनि देखिन्छन् ।
२. योनिमा घाउ बन्दछ साथै पीडा बढ्दै जान्छ ।
३. स्राव बढ्दै जान्छ र बढी दुर्गन्धित पनि हुन्छ ।

रोकथाम

१. योनिविद्रधिमा पनि योनिशोथमा रोकथामका लागि बताइएका पाँच महत्त्वपूर्ण कुराहरूमा अझ बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।
२. योनिशोथको प्रारम्भिक लक्षण देखिनेबित्तिकै रोकथामका उपायहरू र उपचार सुरु गरिहाल्नुपर्दछ; जसले योनिविद्रधिजस्तो पीडादायक रोगबाट बचाउँछ ।

सरल उपचार

१. नीम क्वाथले योनिप्रदेशमा धुने ।
२. त्रिफला क्वाथले योनिप्रदेशमा धुने ।
३. योनिशोथमा उल्लेख गरिएका सरल उपचारहरू यस अवस्थामा पनि त्यत्तिकै उपयोगी छन्।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नीमपानीको तातो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. जात्यादि तेल
२. आरोग्यवर्धनी वटी
३. गन्धक रसायन
४. योनिशोथका लागि प्रयोग गरिने सबै आयुर्वेदिक औषधि यसका लागि पनि अति उपयोगी छन्।
५. केही दिनमा उपर्युक्त उपचारहरूबाट सुधार नभई गम्भीर हुँदै गएमा तत्काल स्त्रीरोगविशेषज्ञको सल्लाह लिई विशेष उपचार सुरु गर्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. योनिदाह

परिचय

योनिदाहमा योनिको भित्र र बाहिर मुख्यतः योनिप्रदेश पूरै अत्यधिक पोल्दछ । सङ्क्रमण र जननाङ्गमा ध्यान नदिँदा योनिदाह उत्पन्न हुन्छ ।

लक्षण

१. योनिप्रदेशमा तातो र पोलाइ अनुभव हुन्छ । यो सामान्य सहन सकिनेदेखि असामान्य सहनै नसकिने पोलाइ पनि हुन सक्दछ । निद्रा नलाग्न सक्छ ।
२. योनिप्रदेशको पोलाइका साथ पिसाब पनि पोल्न सक्दछ ।

रोकथाम

१. योनिशोथको रोकथामका लागि बताइएका पाँच महत्त्वपूर्ण कुराहरू यसमा पनि त्यत्तिकै उपयोगी छन् ।
२. अमिलो, पीरो, तारे-भुटेका र मसलादार खाना खानु हुँदैन ।
३. पानी प्रशस्त पिउनुपर्दछ ।
४. मैथुन गर्नुअघि र पछि सफा चिसो पानीले योनिप्रदेश धुनुपर्दछ । खाना खानेबित्तिकै मैथुन गर्नु हुँदैन ।
५. शरीरको आवश्यकताअनुसार पानी नपिउने, खाना नखाने, नसुत्ने र अत्यधिक श्रम गर्ने गर्नाले पनि यो रोग हुन सक्दछ, त्यसैले यी कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
६. कब्जियत हुनु हुँदैन । पिसाब र दिसाको वेगलाई रोक्नु हुँदैन ।

सरल उपचार

१. आँप, यष्टिमधु, जामुन, विजौरा निम्बु तथा बेलका पातका धूलो पारी घिउमा मिसाई योनिमा लगाउन सकिन्छ ।
२. नीमको पातको क्वाथ बनाई योनि धुँदा फाइदा हुन्छ ।
३. अपामार्ग (दत्तिवन)को पात मख्खनमा राम्रोसँग पिसी लेप लगाउन सकिन्छ ।
४. तीतेपातीको स्वरस, तिल, तेल एवं दूध मिसाई योनिमा पिचू धारण गर्न सकिन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नीम पानीको चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. मुक्तापिष्टि
२. प्रवालपिष्टी
३. चन्द्रप्रभा वटी
४. चन्दनासव आदि ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

११. योनिकण्डू

परिचय

कन्डूलाई बोलचालका भाषामा चिलाउनु भनिन्छ । स्त्री बाह्य जननेन्द्रियमा हुने कण्डूलाई भग कण्डू र स्त्रीको भित्री जननेन्द्रियमा हुने कण्डूलाई योनिकण्डू भनिन्छ । कण्डू कुनै अङ्ग विशेष जस्तै बृहत् भगोष्ठ वा लघु भगोष्ठमा मात्र पनि हुन सक्छ भने प्राय:जसो भग प्रदेश र योनिप्रदेशका अङ्गहरूमा सँगसँगै जस्तो देखिन्छ । भगकण्डू वा योनिकण्डूको समस्याले करिब १० प्रतिशत स्त्रीहरू समस्याग्रस्त हुन्छन् भन्ने अनुमान छ ।

सामान्य स्वास्थ्यमा गिरावट, सरसफाइमा कमी, अत्यधिक परिश्रम, व्यायाम, पैदल भ्रमण, गर्भाशय तथा योनिभ्रंश, मलावरोध, दूषित आर्तव, अर्बुद, वृद्धावस्थाकालीन योनिशोथ, चर्मरोग एवं रतिज रोग, मधुमेह, हाइपोथाइरोइड्जिम, कुपोषण (भिटामिन बी) र मनोवैज्ञानिक कारण (चिन्ता, भय, क्रोध, ईर्ष्या, यौनकुण्ठा, वैवाहिक असफलता) आदिबाट यो रोग जन्मने मानिन्छ ।

लक्षण

१. योनिप्रदेश वरिपरि चिलाउँछ ।
२. संवेगात्मक अवस्था एवं आवेगमा बढी चिलाउँछ ।
३. चिलाउने विशेष समय नभए पनि खास गरी रात्रिमा बढी चिलाउने हुनाले निद्रा खल्बलिन जान्छ ।
४. समस्या महिनावारीको समय र गर्मीको समयमा बढी देखिन्छ ।
५. कण्डूका साथसाथ सुईले घोचे जस्तो पीडा हुन्छ ।
६. कण्डूका कारणले योनिको छाला मोटो भई घाउ उत्पन्न हुन्छ र सङ्क्रमणको अवस्था आउँछ।
७. कण्डूका कारणले कतिपय स्त्रीमा हस्तमैथुनको समस्या देखिन आउँछ, जसले स्त्रीको मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउँछ ।

रोकथाम

१. योनिकण्डू या भगकण्डू वास्तवमा स्वतन्त्र रोग होइन । भग तथा योनिप्रदेशमा लाग्ने अन्य रोगहरूको लक्षणका रूपमा यो समस्या देखिन्छ । त्यसैले भग या योनिप्रदेशमा कुनै पनि असामान्य अवस्था या रोग देखिएमा तत्काल उपचार गर्नुपर्दछ ।
२. योनिशोथमा रोकथामका लागि बताइएका पाँच महत्त्वपूर्ण कुराहरू यसमा पनि त्यत्तिकै उपयोगी छन् ।
३. धेरै श्रम, पोषिलो खानाको कमी, अनिदो बस्ने, चुरोट-तमाखुजस्ता धूम्रपान गर्ने, दिसा-पिसाब गरेपछि नधुने, महिनावारीमा दैनिक स्नान र अन्य सरसफाइको कमी आदि कारणले पनि यो रोग लाग्नसक्ने हुनाले यी कुरामा सावधान हुनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. सर्वप्रथम सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
२. रोगीको पेट मृदुविरेचन (त्रिफला)ले शुद्धि गर्नुपर्छ ।
३. प्रभावित अङ्गमा सुहाग, फिटकिरी वा त्रिफला क्वाथ अथवा अन्य मृदु कीटनाशक घोललले सरसफाइ गर्नुपर्छ ।
४. मनतातो पानीले राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।
५. प्रक्षालनका लागि पञ्चवल्कलको क्वाथ प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।
६. नीम, गुडिची, बर्रो, अमला, जमालगोटा आदिको क्वाथमा रुई भिजाई पिचू योनिमा धारण गर्दा फाइदा पुग्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नीमपानीको तातो कटिस्नान लिनुपर्दछ ।
२. फिटकिरी पानीको तातो कटिस्नान लिनुपर्दछ । एक पटक तातो कटिस्नान लिँदा शुद्ध गरेको २० देखि ५० ग्राम आवश्यकताअनुसार फिटकिरीको धूलो मिसाउनुपर्दछ ।
३. उष्णपादस्नान गर्नुपर्दछ ।
४. रीढ व्यायाम र सूर्यनमस्कार गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. काशीशादि तेल
२. गुडूच्यादि तेल
३. जात्यादि तेल वा घृतको बाह्य प्रयोग
४. आभ्यन्तर -
   * चन्द्रप्रभा वटी
   * आरोग्यवर्धनी वटी
   * गन्धक रसायन
   * कैशोर गुगूल ।
५. निद्रा बिग्रेमा तपस्वनी वटी चिकित्सकीय सल्लाहअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नोट :- यस अवस्थामा सर्वप्रथम के कारणले यो अवस्था आएको हो; त्यसको कारण पत्ता लगाई उपचार गर्नु उत्तम हुन्छ । केही दिन उपर्युक्त उपचार गरेपछि आशातीत लाभ नभएमा कुशल चिकित्सकको सल्लाहमा रगत, दिसा, पिसाब, योनिस्राव आदि जाँच गरी कारण पत्ता लगाएर सोहीअनुसार उपचार गर्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१२. श्वेतप्रदर

परिचय

श्वेतप्रदर योनिमार्गबाट सेतो पानी बग्ने रोग हो । यो धेरैजसो महिलाहरूलाई हुने समस्या हो । यो आफैमा कुनै रोग नभएर अन्य कुनै रोगहरूको सङ्केत हो । रक्ताल्पता, पिसाबको सङ्क्रमण, पोषक तत्त्वको कमी, मधुमेह, जूकाहरूको समस्या, गर्भाशय बाहिर निस्कनु या आफ्नो ठाउँ छाड्नु, योनिमार्गका विभिन्न रोगहरू, महिला प्रजनन अङ्गको सफाइको कमी आदि थुप्रै कारणले यस्तो सेतो पानी बग्ने हुन सक्दछ । कहिलेकाहीँ सामान्य रूपमा थोरै मात्रामा सफा सेतो पानी बग्नु त्यति डरलाग्दो हुँदैन, तर लगातार सेतो पानी बगिरहने, चिलाउने, पिसाब पोल्ने, दुर्गन्ध आउने आदि भएमा यो डरलाग्दो सङ्केत हो ।

साना कम उमेरका केटीहरूमा र पहिलो पटक महिनावारी भएका केटीहरूमा महिनावारीको एक दुई महिना यता-उता, गर्भावस्थाका अगिल्ला महिनाहरूमा र अण्डाणु बन्ने समयमा पनि सेतो पानी बग्न सक्दछ। यो सरल उपचारबाट छिट्टै ठीक भएर जान्छ । गएन भने चिकित्सकको सल्लाह लिएर विभिन्न जाँच गरी के कारणले भएको हो, सोको उपचार गर्नुपर्दछ ।

लक्षण

१. यसको पहिलो लक्षण भनेकै योनि या महिला जननेन्द्रिय अङ्गबाट सेतो पानी बग्नु हो । यो सामान्यदेखि असामान्यसम्म हुन सक्दछ ।

२. यो सेतो पानी जब कम मात्रामा आउँछ, बाक्लो र चिप्लो हुन्छ । धेरै मात्रामा आउन थालेपछि पातलो र दुर्गन्धित हुन थाल्दछ । सरसफाइको कमी भएमा नजिक बसेको अर्को मानिसले पनि दुर्गन्ध थाहा पाउँछ ।

३. यो बढ्दै गएमा टाउको दुख्ने, कम्मर दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, शरीर गहुँगो हुने र अल्छी लाग्ने, कमजोरी बढ्दै जाने, अनुहार उदास र आँखा गढेजस्तो देखिने, झर्किने, रिसाउने आदि हुन सक्दछ ।

रोकथाम

१. सामान्य रूपमा कहिलेकाहीँ सेतो पानी बगेको थाहा भएमा मलाई श्वेतप्रदर त भएन भनी स्वास्थ्यसम्बन्धी सजगता सुरु गर्नुपर्दछ ।

२. महिलाहरूले आफ्नो यौनाङ्ग या जननेन्द्रिय अङ्गको राम्रो सरसफाइ गरिरहनुपर्दछ । त्यसको वरिपरिका रौँहरू धेरै लामा भएमा पानीमा उमालेको सफा कैँचीले राँ काटी छोटो बनाई सफा राख्नुपर्दछ ।

३. महिनाबारीका बेलामा र सम्भोगपछि मुख्य रूपमा साबुनपानीले या पानीले मात्र भए पनि यौनाङ्गको राम्रो सफाइ गर्नुपर्दछ । नुहाउँदा र दिसा गरेपछि राम्रोसँग धोएर सफा राख्नुपर्दछ।

४. पुरुषहरूले सम्भोग गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो लिङ्ग सफा पानीले या सम्भव भए साबुनपानीले धोएर मात्र सम्भोग गर्ने र सम्भोगपछि पनि सफा गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ; जसले गर्दा पुरुष र महिला दुवैको यौनाङ्गमा हुने विभिन्न रोगबाट बच्न सकिन्छ । पुरुषको लिङ्गको अगाडिको छालाले ढाकिएको भागमा थुप्रै फोहोर जम्मा भएको हुन्छ । त्यो सम्भोगको बेलामा महिलाको योनिभित्र पुग्दछ र त्यसले थुप्रै रोग जन्माउँछ । श्वेतप्रदरको एक कारण यो पनि हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. सम्भोगपछि पिसाब फेर्नुपर्दछ । यसो गर्नाले मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमणबाट बचिन्छ । तर सम्भोगपछि पिसाब फेर्नाले गर्भ रहँदैन भन्ने कुरा गलत हो ।
६. अल्छी भएर आराममा दिन बिताउनु हुँदैन । सक्रिय हुनुपर्दछ । नियमित योगासन गर्नुपर्दछ।
७. पटक-पटक गर्भपात गराइरहनु हुँदैन । यसो गर्नाले सामान्य श्वेतप्रदरदेखि असामान्य अर्बुद रोगसम्म हुन सक्दछ ।
८. तारेको, भुटेको, मसलादार, अमिलो, पीरो खाना खानु हुँदैन । जाँड-रक्सी, चुरोट-तमाखु एवं अन्य नशालु पदार्थ खानु हुँदैन । श्वेतप्रदरका रोगीलाई माछा-मासु र अण्डाले पनि राम्रो गर्दैन।
९. चिन्ता, तनाव कम गर्न ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. अशोकको बोटको बोक्राको चूर्ण एक चिया चम्चा बिहान-साँझ गाई या बाख्राको दूधसँग खाने।
२. दुई चम्चा अमलाको रस, १ चम्चा मह मिलाएर फिटेर बिहान-साँझ १ महिना खाने ।
३. एक चम्चा जीरालाई तावामा भुट्ने । यसमा एक चम्चा चिनी मिलाएर मसिनोसँग पिसी खाने । बिहान-साँझ एक महिना खाने ।
४. २-३ वटा पाकेको मालभोग केरामा २चिया चम्चा घीउ मिलाएर एउटा भाँडामा मिचेर फिटी लेदो बनाउने । प्रत्येक दिन बिहान खाली पेटमा खाने ।
५. नागकेशरको चूर्ण १ चम्चा दैनिक १ महिना मोहीसँग पिउने ।
६. एक चिया चम्चा पिसेको बेसार बिहान खाली पेटमा पानीसँग १ महिना खाने ।
७. अश्वगन्धा चूर्ण आधा चिया चम्चा र वंशलोचन एक चुट्की मिलाएर दूधसँग खाने । बिहान-साँझ ६ हप्ता ।
८. मूलेठीको चूर्ण आधा चिया चम्चा बिहान-साँझ ४ देखि ६ हप्तासम्म चौलानी पानीसँग खाने।
९. गुडुचीको ताजा रस २ चिया चम्चा १ गिलास चौलानीमा मिलाएर दिनमा ३ पटक ६ हप्ता पिउने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. पेटको तातो-चिसो सेक गर्नुपर्दछ ।
३. रीढ व्यायाम गर्नुपर्दछ ।
४. योगासन र ध्यान गर्नुपर्दछ ।
५. कब्ज भएमा एनिमा लिनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. पुष्यानुग चूर्ण
२. अशोकारिष्ट
३. प्रदरान्तक लौह
४. लोध्रासव
५. शिलाजित्वादि लौह
६. प्रदरादि लौह
७. फेमिफोर्ट
८. ल्यूकोल
९. केमिप्लैक्स गोली
१०. अशोक घृत
११. शतावरीघृत
१२. जीरक अवलेह ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१३. रक्तप्रदर

परिचय

महिलाहरूको योनिमार्गबाट मासिक स्राव हुने समय वा अन्तरकालभन्दा बढी र स्वाभाविक मात्राभन्दा बढी मात्रामा रक्त बग्नुलाई रक्तप्रदर (Menorrhoea/ Metrorrhoea) भनिन्छ । मानसिक रूपमा भय, शोक, क्रोध आदि ज्यादा हुनाले, विरुद्ध आहार - खाना खाएको नपच्दै पुनः खाना खानु, मद्यपदार्थको सेवन गर्नु, कुपोषण, अति मैथुन वा गर्भाशयग्रीवा, रजोनिवृत्त कालको साथै हरमोनको असन्तुलन हुनाले पनि यो रोग उत्पन्न हुन जान्छ ।

लक्षण

१. मासिक धर्मको समयमा धेरै समयसम्म रगत बग्छ । जस्तो ६-८ दिनसम्म ।
२. मासिक धर्मको समयमा तल्लो पेट दुख्छ, रक्तस्राव पोलेर हुन्छ ।
३. मासिक स्राव सामान्य (२५-३०) दिनभन्दा पहिले हुन्छ या महिनामा २ पटक हुन्छ ।
४. रक्तस्रावको कपडामा लागेको दाग धोएपछि रहँदैन, सफा हुन्छ ।
५. पिसाब बढी लाग्छ र हात खुट्टा पोल्छ ।
६. शरीरमा रक्तको कमी हुनाले कमजोरी महसुस हुन्छ ।

रोकथाम

१. २० वर्षभन्दा कम उमेर र ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरका महिलाहरूले सन्तान जन्माउनु हुँदैन।
२. योनिशोथमा रोकथामका लागि बताइएका पाँच महत्त्वपूर्ण कुराहरू रक्तप्रदरको रोकथामका लागि पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छन् ।
३. चुरोट-तमाखु-गाँजाजस्ता धूम्रपान गनु हुँदैन ।
४. हरियो तरकारी, सागपात, फलफूल, अङ्कुरित अनाज, दूध-दहीजस्ता पोषिला खानेकुरा प्रशस्त खानुपर्दछ ।
५. अमिलो, पीरो, तारे-भुटेका र मसलादार खाना खानु हुँदैन ।
६. जाँड, रक्सीजस्ता मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
७. चिन्ता, क्रोध, तनाव, शोक, डर एवं यस्तै मनोविकार जन्माउने अवस्थाहरूबाट सचेत भई जोगिनुपर्दछ । सचेत हुन ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
८. स्त्री-पुरुषमा राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्दछ । स्त्रीहरूलाई घरेलु एवं सामाजिक हिंसा र तनावबाट बचाउन पुरुषले अहम् भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. ताजा गुलाफको ५-५ वटा फूल बिहान बेलुकी १ चम्चा मिश्री पानीका साथमा खान दिने र १ गिलास गाईको दूध पिउन दिने ।
२. अनारको फूललाई सुकाएर वा फलको बोक्रालाई सुकाएर १-१ चम्चा मिश्री पानीसँग बिहान- बेलुकी खान दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. लाक्षा चूर्ण - ३ ग्राम कुष्माण्ड स्वरससँग २ पटक खान दिने ।
४. आँपको खोयाको भित्रको गुदी १ ग्राम चूर्ण उशीर काँडा/दूर्वा स्वरससँग २ पटक खान दिने।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. रक्तस्राव भइरहेका बेलामा पेटको चिसो पट्टी लिनुपर्दछ या तल्लो पेटमा १०मिनेट दिनमा ३ पटक बरफले सेक्नुपर्दछ ।
२. रक्तस्राव बन्द भएपछि नियमित तातो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
३. योगासन र ध्यानको नियमित अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
४. सिमलको फूल गाईको घीउमा भुटेर बनाएको तरकारी एक सानो प्लेट दैनिक २० दिन खाने गर्नुपर्दछ ।
५. सिँगाडाको पीठोको घीउमा बनाएको रोटी दैनिक बिहान खाली पेटमा खाने गर्नुपर्दछ ।
६. पाकेको मालभोग केरा दुईवटा र अमलाको रस दुई चम्चा एकै ठाउँ मिचेर फिटी लेदो बनाएर खानुपर्दछ । बिहान-साँझ १ महिना खानाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. स्फटिक भस्म
२. प्रदरान्तक लौह
३. दुग्धपाषाण
४. त्रिवङ्ग भस्म
५. धात्री लौह
६. कुमार्यासव
७. अशोकारिष्ट
८. लोध्रासव
९. दशमूलारिष्ट
१०. सुपारीपाक
११. पत्राङ्गासव
१२. शतावरी घृत
१३. जीरक अवलेह
१४. अशोकघृत
१५. चन्दनादि चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१४. कष्टार्तव

चिकित्सा

वेदनायुक्त मासिक स्रावलाई कष्टार्तव (Dysmenorrhoea) भनिन्छ । उमेरको दृष्टिकोणबाट यस रोगलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ ।

१. **प्राथमिक कष्टार्तव** - यो प्राय: १३-१६ वर्षका कुमारीहरूमा हुने रोग हो । विकसित र प्रतिस्पर्धायुक्त समाजमा यो रोग बढी हुने गर्दछ अर्थात् सहरमा यो रोग बढी हुन्छ ।

लक्षण -

१. पेट दुख्नु - पेट बाउँडिएर, निमोठिएर तल्लो पेट दुख्छ ।
२. पिठ्युँ र कम्मर दुख्छ ।
३. कहिलेकाहीँ तीव्र वेदना हुँदा वाक-वाक हुने, बान्ता हुने, टाउको दुख्ने र होश हराउने समेत हुन सक्छ ।

२. **द्वितीयक कष्टार्तव** - यो विशेष गरेर विवाहित अथवा एक वा धेरैपटक प्रसव भइसकेका (बच्चा जन्मिसकेका) महिलाहरूलाई हुने रोग हो । यो रोग विशेष गरेर बीजनली, पाठेघर वा जननाङ्गको सङ्क्रमणका साथै हरमोनको कमीको कारणले हुन सक्ने रोग हो ।

लक्षण -

१. मासिक स्राव हुनुभन्दा २-४ दिन पहिलादेखि तल्लो पेट दुखिरहन्छ ।
२. कम्मर दुखिरहन्छ ।
३. मासिक स्राव भएपछि पेट दुख्न बिस्तारै कम हुँदै जान्छ ।
४. रगतका साथै रगतको चोक्टा (थक्का) जान्छ ।

रोकथाम

१. महिनाबारीका बेलामा धेरै कठिन श्रम नगरी आराम गर्नुपर्दछ । आरामको अर्थ सुतिरहनुपर्दछ भनेको भने होइन। हल्का अङ्गव्यायाम या भ्रमण गर्न सकिन्छ तर कडा व्यायाम भने गर्नु हुँदैन।
२. सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । त्यसमा पनि महिनाबारीका बेलामा अरू बेलाभन्दा बढी सरसफाइ गर्नुपर्दछ । दैनिक स्नान गर्ने र धोएको सफा कपडा फेर्ने गर्नुपर्दछ ।
३. महिनाबारी सुरु हुनुभन्दा तीन दिन पहिलेदेखि बन्द भएको तीन दिनपछिसम्म अरू बेलाभन्दा बढी पोषिलो र झोलिलो खाने कुरा खानुपर्दछ ।
४. रक्तप्रदरको रोकथामका लागि बताइएका आठ महत्त्वपूर्ण कुराहरू कष्टार्तवको रोकथामका लागि पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छन् ।

सरल उपचार

१. घिउकुमारीको गुदी १०-२० ग्राम बिहान-बेलुकी ४-५ हप्तासम्म खान दिने ।
२. मूलाको रस २-३ चम्चा एक हप्तासम्म दिनमा २ पटक पिउन दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. पेटको दुखाइ कम गर्नलाई हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण १ ग्राम, टङ्कणभस्म २५० मि. ग्राम, शङ्खभस्म २५० मि.ग्रा. मिलाएर आधा चम्चाको मात्रामा मनतातो पानीसँग दिनमा ३ पटक खाने । यो औषधि महिनावारी हुनुभन्दा ५ दिन अघिबाट सुरु गरी ७ दिनसम्म खाने । यो क्रम ३-४ महिनासम्म गर्नें।
४. काँचो मेवाको तरकारी नियमित खाने ।
५. बिहान खाली पेटमा दैनिक ५० ग्राम भिजाएको खजूर खाने ।
६. चुकन्दरको ताजा रस सानो गिलासको १ गिलास दैनिक बिहान १ महिना पिउने ।
७. एक चुट्की शुद्ध हिंग एक गिलास पानीमा घोलेर २०-२५ दिन दैनिक पिउने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. महिनावारी बन्द भएको तीन दिनपछिबाट महिनाबारी सुरु हुनुभन्दा तीन दिन पहिलेसम्म दैनिक बिहान तातो कटिस्नान गर्नें । यसले स्थायी रूपमा रोगमुक्त बनाउन मद्दत गर्दछ ।
२. महिनावारीका बेलामा रगत कम देखिएको छ र दुखाइ अत्यन्त बढी छ भने नीमपानीको तातो कटिस्नान तत्काल गर्नुपर्दछ । यस्तो बेलामा ३० मिनेटसम्म तातो कटिस्नान गर्न सकिन्छ ।
३. उष्णपादस्नान गर्नुपर्दछ ।
४. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ ।
५. योगासन, प्राणायाम र ध्यान गर्नें बानी बसाल्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अशोकारिष्ट
२. कुमार्यासव
३. लोहासव
४. एम. टू टोन (गोली एवं झोल) ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५. नष्टार्तव

परिचय

रजोनिवृत्ति हुने समयभन्दा पहिले नै मासिक धर्म रोकिनुलाई नष्टार्तव भनिन्छ ।

लक्षण

१. महिनावारी बन्द हुन्छ ।
२. हर्मोनसम्बन्धी असन्तुलन आउन सक्छ ।

रोकथाम

१. हरियो सागपात, तरकारी, कन्दमूल र फलफूल प्रशस्त खाने साथै बट्टामा बन्द भएका भोजन एवं बोतलबन्द पेयजस्ता तयारी खाने-पिउने कुराहरू नखाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
२. महिनाबारीको समयमा यौनक्रिया (मैथुन) गर्नु हुँदैन ।
३. यौनाङ्गमा कुनै पनि असजिलो या यौन रोग देखिएमा तत्काल चिकित्सकको सल्लाहमा उपचार गर्नुपर्दछ । लाज मानेर लुकाउनु हुँदैन ।
४. वंशाणुगत रूपमा हजुरआमा, आमा, दिदी, माइजू आदिलाई यस्तो रोग भएमा आफूले बेलैमा चिकित्सकको सल्लाहमा उपचार सुरु गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. फलफूल प्रशस्त खाने ।
२. कालो तिल १ ग्राम गुँद ५ ग्राम मिलाएर २ पटक सेवन गर्ने ।
३. रास्ना फूल १ ग्राम, गोक्षुरको फल १ ग्राम, असुरो मूल चूर्ण १ ग्राम मिलाएर १ मात्रा बनाई दूधसँग खाने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. तातो कटिस्नान लिनुपर्छ ।
२. पेडु प्रदेशको तातोचिसो सेक गर्नुपर्छ ।
३. नियमित योगासन गर्नुपर्छ । सूर्य नमस्कार आसन समूहले विशेष फाइदा गर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. हिङ्ग्वादि वटी
२. रजः प्रवर्तिनी वटी
३. प्रवाल पञ्चामृत
४. लौह भस्म, लौहासव ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१६. पाठेघर भ्रंश

परिचय

सामान्यावस्थामा भन्दा यदि पाठेघर तल झर्दै गयो भने त्यस अवस्थालाई पाठेघर भ्रंश भनिन्छ । गर्भाशय वा गर्भाशयका साथ मूत्राशय, मूत्रपथ, मलाशय तथा योनि पनि यदि तलतिर झर्दछ भने त्यस अवस्थालाई पनि गर्भाशय भ्रंश भनिन्छ । योनिको भ्रंश हुँदा पनि पाठेघर भ्रंश हुन सक्छ र पाठेघर भ्रंशमा पनि प्रायः योनि भ्रंश हुने गर्दछ । किनभने गर्भाशय र योनिमा रचनाका हिसाबले निकट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । गर्भाशयलाई मुख्यतया यी चार अङ्गले अड्याएका हुन्छन् -

१. पेटिनियम (मूलाधार)
२. योनि
३. विभिन्न तन्तुहरू (ligaments)
४. पेल्भिस बोन (Bony Pelvic)

मूलाधारले प्रत्यक्ष रूपमा योनिलाई अड्याइरहेको हुन्छ । योनिमाथि गर्भाशय रहेको हुँदा योनिलाई अड्याउने पेरिनियम पनि एक किसिमले गर्भाशयको सहारा हो। पेरिनियममा विभिन्न मांसपेशीहरू हुन्छन्, जसले अप्रत्यक्ष रूपमा गर्भाशयलाई अड्याएका हुन्छन् ।

बच्चा जन्मने बेला पेरिनियम च्यातियो भने गर्भाशय भ्रंश हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ । त्यसैले सकेसम्म पेरिनियम बचाएर वा च्यातिनबाट जोगाएर बच्चा जन्माउने प्रयास गरिन्छ । पेरिनियमले गर्भाशयलाई मात्र नभएर मूत्राशय, योनि र गुदामार्गलाई पनि अड्याइरहन्छ । समस्त उदरगुहामा अङ्गको तनाव यसले वहन गर्छ ।

योनि गर्भाशयको आधार हो, त्यसैले यो गर्भाशयको स्थितिमा निर्णायक छ । गर्भाशयलाई मुख्य रूपमा प्रत्यक्ष रूपले विभिन्न लिगामेन्टहरूले अड्याइरहेका हुन्छन् । ती निम्नलिखित छन् -

१. कार्डिनल लिगामेन्ट (Cardinal ligament)
२. युटेरोस्याक्रल लिगामेन्ट (Uterosacral ligament)
३. प्युबोसर्भिकल लिगामेन्ट (Pubocervical ligament)
४. ब्रोड लिगामेन्ट (Broad ligament)
५. राउण्ड लिगामेन्ट (Round ligament)

यी माथि उल्लिखित सबै लिगामेन्ट एवं अङ्ग प्रत्यक्ष अङ्गमा (Bony Pelvis) मा जोडिएका हुन्छन्।

गर्भाशय भ्रंशका प्रकार

गर्भाशय भ्रंश चार प्रकारका छन् -

१. **प्रथम प्रकार** - यसमा गर्भाशय तल झरेर आसनास्थि कण्टक (Ischial spine) का सतहमा आउँछ । अथवा सामान्यतया गर्भाशयग्रीवाको बहिर्द्वार हुने ठाउँमा वा सतहमा गर्भाशयको सतह आउँछ ।
२. **द्वितीय प्रकार** - यसमा गर्भाशयग्रीवा योनि प्रदेशमा आउँछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. **तृतीय प्रकार** - यसमा गर्भाशयग्रीवा (cervix) योनिको बाहिरै आउँछ तर पिण्ड भाग भन योनिपथमै रहन्छ ।

४. **चतुर्थ प्रकार** - सम्पूर्ण गर्भाशय योनिबाहिर निस्कन्छ ।

यसमा प्रथम तीन अवस्थाको आंशिक भ्रंश र अन्तिम चौथो प्रकारको पूर्ण भ्रंश हुन्छ ।

गर्भाशय भ्रंशका कारण गर्भाशयलाई अड्याउने तन्तु एवं मांसपेशीहरू कमजोर हुन जानु हो । गर्भाशय भ्रंश प्राय: प्रसवपछि मात्र देखिने गर्छ । धेरै बच्चा जन्माउने आइमाईमा यो झनै समस्याका रूपमा देखिन्छ । विभिन्न क्रियाकलाप जस्तै - जोडसँग खोकी लाग्नु, कुनै भारी चिज उठाउनु, दिसा गर्दा बल गर्नु आदि अवस्थामा पनि गर्भाशय भ्रंश हुन सक्दछ । रजोनिवृत्तिपछि रगतमा इस्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा घट्न जान्छ । गर्भाशय अड्याउने मांसपेशी एवं तन्तुहरूमा शोष उत्पन्न हुन थाल्छ । भेदको मात्रा बढ्नाले मांसपेशीको तन्कने, खुम्चिने क्रियामा कमी आउँछ; जसले गर्दा भ्रंश हुने क्रियामा सहयोग पुग्छ । प्रसवको बेला जथाभावी बल गर्दा वा जथाभावी प्रसव गराउन खोज्दा पनि अकस्मात् गर्भाशय भ्रंश हुन जान्छ ।

लक्षण एवं चिह्न

१. योनिमा पिण्ड जस्तो भाग भएको प्रतीत हुन्छ ।
२. हिँडडुल गर्न कठिनाइ हुन्छ ।
३. अकस्मात् एकैचोटि गर्भाशय भ्रंश हुन पुगेमा अत्यधिक पीडा एवं रक्तस्राव हुन सक्दछ । तर यो एकदमै न्यून मात्रामा मात्र हुने गर्छ ।
४. मूत्रत्याग एवं मलत्यागमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ ।
५. कुनै भारी चिज उठाउन गाह्रो महसुस हुन्छ ।
६. मानसिक आघात पर्न जान्छ ।
७. अवस्थाअनुसार गर्भाशय योनिबाहिर वा भित्र आउन सक्छ । कतिपय अवस्थामा यो पुन: आफ्नो स्थानमा जान्छ भने कतिपय अवस्थामा सधैँ योनिबाहिर पनि रहन सक्छ ।
८. भ्रंशको अवस्थामा अन्य रोगको सङ्क्रमण हुने अत्यधिक सम्भावना रहन्छ । यस्ता बिरामीमा श्वेतप्रदर, कटिशूल अत्यधिक हुने गर्छ ।

रोकथाम

१. प्रसवका बेलामा धेरै सावधानी अपनाउनुपर्दछ र रेखदेख गर्नुपर्दछ । प्रसवका लक्षणहरू देखिएर पनि बच्चा जन्मन ढिलाई हुँदै गयो भने अन्य उपायद्वारा चाँडो प्रसव गराउनुपर्दछ। प्रसवका बेला बच्चालाई जथाभावी तान्नु हुँदैन । तालिम प्राप्त कुशल व्यक्तिले मात्र सावधानीसाथ तान्नुपर्दछ या जतिसक्यो छिटो नजिकको अस्पतालमा लैजानुपर्दछ ।
२. बच्चा जन्मेपछि नाभिनाल या सालनाल निस्कँदा पनि अनावश्यक बढी जोड गर्नु हुँदैन । सरल रूपमा निस्कन दिनुपर्दछ ।
३. प्रसूतावस्थामा महिलाले पर्याप्त विश्राम, सरसफाइ, पोषिलो खानेकुरा र उचित उपचारमा ध्यान दिनुपर्दछ । प्रसवको केही दिनपछि उचित व्यायाम, मालिस आदिको मद्दत लिएर मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउनुपर्दछ ।
४. प्रसवको तत्काल पछिका दिनहरूमा धेरै गह्रुँगो सामान उठाउने, भारी बोक्ने र बढी श्रम एवं थकान पैदा गर्ने काम गर्नु हुँदैन ।
५. खोकी एवं अन्य रोगहरूको समयमै उपचार गर्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. दिसा कब्जियत हुन दिनु हुँदैन । बराबर कब्जियतका कारण दबाब बढेमा या दिसा गर्दा बढी बल लगाइरहनुपरेमा पनि गर्भाशय तलतिर धकेलिन सक्दछ ।
७. गर्भ रहेको थाहा भएपछि पहिलेको सामान्य अवस्थाको भन्दा बढी पोषिला कुरा खानुपर्दछ। गर्भलाई राम्रो गर्ने खालका योगासन र ध्यान गर्नुपर्दछ । शारीरिक-मानसिक तनावबाट मुक्त हुनुपर्दछ ।
८. गर्भ रहेको थाहा भएपछि चुरोट, तमाखु, गाँजा जस्ता धूम्रपान, जाँडरक्सी जस्ता मद्यपान र अमिलो पीरो, तारे-भुटेको र गरिष्ठ खाना खानु हुँदैन । स्वास्थ्य र दीर्घ जीवन चाहनेहरूले यस्ता कुराबाट जीवनभर नै टाढा रहनुपर्दछ ।
९. अप्राकृतिक र अत्यधिक यौनक्रियाबाट बच्नुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. मूलबन्ध एवं उड्डीयान बन्धको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
२. कुशल योग एवं प्राकृतिक चिकित्सकसँग बसेर उपयोगी आसनहरू गर्नुपर्दछ ।
३. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

उपचार

१. भ्रंशको उपचार स्त्रीको उमेर, सन्तानको चाहना, सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य आदिको ख्याल गरी गर्नुपर्छ।
२. **पेसरीको प्रयोग** - स्त्रीलाई बायाँपट्टि कोल्टे सुताएर त्यसपछि प्रतिजैविक झोलले योनिसफा गर्नुपर्दछ । सजिलो गरी राख्न सहयोगी हुने चिल्लो या चिप्लो औषधिको सहारामा योनिमित्र पेसरी राख्नुपर्दछ । गर्भाशयग्रीवा पेसरीमा आएर अडिन्छ र गर्भाशय तल झर्न सक्दैन । यो स्थायी उपचार होइन । सक्रिय क्षयरोग, हृदयाघात, मस्तिष्कघात आदि जटिल अवस्था जतिबेला शल्यक्रिया गर्नु हुँदैन या बिरामीले शल्यक्रिया गर्न नमानेमा यसको प्रयोग गरिन्छ।
३. **शल्यक्रिया (Operation)** - शल्यक्रियाको उद्देश्य गर्भाशय, मूत्राशय एवं मलाशयको सहारा दिने पेशी एवं स्नायुको पुन:संरचना गरी पहिलेको स्थितिमा ल्याउनु हो । यो क्रिया ९५% सफल छ । यो प्राय: कम उमेरका स्त्रीहरू जो भविष्यमा गर्भधारण योग्य छन्; त्यस्ता स्त्रीमा गरिन्छ। यसमा कमजोर पेशीको सिलाइ गरिन्छ ।
४. कतिपय अवस्थामा पूरै गर्भाशयलाई निकालेर पनि उपचार गरिन्छ । यो गर्भाशयको विकृति एवं ४५ वर्षमाथिका स्त्रीमा गरिन्छ ।
५. साधारण किसिमको गर्भाशय भ्रंशमा जात्यादि घृतको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्रिफला चूर्ण-कब्जियत हटाउनका लागि पनि सँगसँगै प्रयोग गर्नुपर्छ । अशोकारिष्ट जस्ता स्तम्भक औषधि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१७. बाँझोपन

परिचय

पति एवं पत्नीले सन्तानको इच्छा राखेर कुनै पनि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरीकन कमसे कम एक वर्षसम्म समय-समयमा लगातार समागम गर्दा पनि पत्नी गर्भवती हुन नसकेमा त्यस्तो अवस्थालाई बन्धत्व वा बाँझोपन भनिन्छ । यसमा पतिपत्नी गर्भधारण गर्न योग्य उमेरका हुनु आवश्यक छ ।

एकचोटि पनि गर्भधारण नभएको अवस्थालाई प्राथमिक बन्धत्व र एकचोटि गर्भधारण भएको वा पहिले गर्भधारण भएको वा पुनः गर्भधारणका सम्भावना विद्यमान हुँदाहुँदै पनि गर्भधारण नभएको अवस्थालाई माध्यमिक बन्धत्व भनिन्छ । एक अध्ययनअनुसार करिब पाँच प्रतिशत दम्पति बन्धत्वका समस्या भएका हुन्छन् ।

हाम्रो जस्तो पुरुषप्रधान समाजमा बन्धत्वको दोष केवल महिलालाई मात्र दिइन्छ तर बन्धत्वको कारणमा महिला र पुरुषमध्ये जोसुकै पनि हुन सक्छन् । गर्भाधानका लागि पुरुषको अण्डकोशले स्वस्थ एवं उपयुक्त मात्रामा शुक्रकीट निकाल्नुपर्छ । कम मात्रामा वा बढी मात्रामा र गुणस्तरहीन शुक्रकीट गर्भाधानमा सक्षम हुँदैनन् । तिनीहरूको चाल सामान्य हुनुपर्दछ । केवल गर्भधारण एकवटा शुक्राणुले मात्र भए पनि जम्मा शुक्राणु सङ्ख्या आवश्यकताअनुसार हुनुपर्छ । शुक्राणु गर्भधानयोग्य हुन कें-कस्तो हुनुपर्दछ भन्ने कुरा तल दर्शाइएको छ ।

साधारणतया लिङ्गबाट एक पटकमा २-५ मि.लि. वीर्य झर्दछ । २ मि.लि. भन्दा कम र ५ मि.लि. भन्दा बढी निस्केमा त्यो असामान्य ठहरिन्छ । प्रति मि.लि. वीर्यमा २००-८०० लाख शुक्राणु हुनुपर्दछ । यदि यो सङ्ख्याभन्दा कम वा बेसी भएमा गर्भाधान नहुन सक्छ । कहिलेकाहीं वीर्यमा कत्ति पनि शुक्राणु हुँदैनन् र कहिले कम मात्रामा शुक्राणु हुन्छन् । १०० लाख प्रति मि.लि. शुक्राणुभन्दा कम सङ्ख्या भए गर्भाधान हुने एकदमै कम सम्भावना हुन्छ । गर्भाधानयोग्य हुन शुक्राणुको बनावट पनि साधारण वा सामान्य हुनुपर्छ । कुल सङ्ख्या सामान्य भए पनि ४० प्रतिशतभन्दा बढी शुक्राणुको असामान्य बनावट भएमा ती गर्भाधारणयोग्य हुँदैनन् । बढी मात्रामा ग्लुकोज भएका र चाल राम्रो नभएका शुक्राणु गर्भाधारणयोग्य हुँदैनन् । यसरी शुक्राणुको सम्पूर्ण अवस्था बुझेर सामान्य भए मात्र स्त्रीको जाँच गर्नु उचित हुन्छ । एकचोटि सम्पूर्ण शुक्राणुमा जाँच सामान्य भए अर्को जाँच गराउनुपर्दैन तर एकचोटि असामान्य भए अरू दुई चोटि पनि जाँच गराउनुपर्छ ।

यस अतिरिक्त श्रीमान्को रगत वर्गीकरण जाँच, भि.डि.आर.एल., ग्लुकोजको मात्रा र पिसाबको जाँच गरिन्छ । यी जाँच श्रीमतीको पनि गर्न सकिन्छ ।

श्रीमतीका हकमा ऋतुस्राव ठीक छ/छैन, स्त्री जनेन्द्रिय अङ्गमा संरचनात्मक विकृति छ, छैन आदि जाँच गरिन्छ । हर्मोनको उत्पादन सन्तुलित छ/छैन र कुनै अन्य रोगका कारणले बन्धत्व भएको छ कि त्यसको विश्लेषण गरिन्छ । योनिमा अत्यधिक अम्लता, स्त्रीको स्वास्थ्यमा गिरावट, कुपोषण हुनाका साथै अन्तःस्रावी ग्रन्थिको सन्तुलित विकास, डिम्बको सही निष्कासन एवं स्वस्थ डिम्बको निष्काशन नभएमा पनि गर्भाधान हुन पाउँदैन ।

लक्षण

१. यसको एक मात्र लक्षण सन्तान नहुने हो । पतिपत्नीबीच यौनक्रिया नियमित भएर पनि गर्भधारण नहुनु नै बन्धत्व या बाँझोपनको मुख्य लक्षण हो ।

२. कुनै रोग विशेषले बाँझोपन आएको भए बाँझोपनका साथ ती रोगका लक्षण पनि देखिन सक्दछन्।

रोकथाम

१. बाँझोपन के कारणले भएको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाई सोको उपचार गर्नु नै यसको सबैभन्दा ठूलो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रोकथाम हो । कारण पत्ता लगाउन मुख्य रूपमा पुरुषको वीर्यमा भएका शुक्र, आर.एल., ग्लुकोज आदिको जाँच; यौनाङ्गको आकृति, विकृतिको जाँच; यौन क्रियाको सक्षमता-असक्षमताको जाँच, स्त्रीहरूमा डिम्ब निष्कासन, ऋतुचक्र र हर्मोनको स्थितिको जाँच आदि गर्नुपर्दछ ।

२. परिपक्वता नआएसम्म यौनक्रिया गर्नु हुँदैन साथै हस्तमैथुन एवं अप्राकृतिक मैथुनबाट बच्नुपर्दछ।

३. पोषिलो खाना खानुपर्दछ । नियमित योगासन गर्नुपर्दछ । दैनिक स्नान गर्नुपर्दछ । थकानअनुसार यथेष्ट सुत्नुपर्दछ ।

४. चिन्ता, तनाव, डर, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि मानसिक आवेग एवं असन्तुलनबाट टाढा रहनुपर्दछ । यसका लागि सबैभन्दा राम्रो उपाय यौगिक जीवनशैली या यौगिक जीवन व्यवस्थापन नै हो; जसलाई कुशल योग एवं प्राकृचिक चिकित्सकका साथै साधकहरूबाट सिक्न सकिन्छ।

५. अत्यधिक दुब्लोपन र मोटोपन हुनु हुँदैन । उमेर, उचाइ र वंशाणुगत रूपमा सन्तुलित तौल हुनुपर्दछ । मोटा स्त्री-पुरुषहरू सबैभन्दा बढी बाँझोपनको सिकार भएका पाइएका छन् ।

६. अत्यधिक चुरोट, तमाखु, गाँजा जस्ता धूम्रपान र जाँडरक्सी जस्ता मद्यपान गर्नेहरूमा पनि बाँझोपन बढी देखिएको छ । त्यसैले यी कुराबाट बच्नुपर्दछ ।

७. भिटामिन बी-१२, भिटामिन-सी, भिटामिन-इ र फोलिक एसिडको प्रयोगले बाँझोपन मेटाउन मद्दत गर्दछ । यस्ता भिटामिन हरियो तरकारी, सागपात, फलफूल र अङ्कुरित अनाजमा यथेष्ट पाइन्छन् ।

सरल उपचार

१. अश्वगन्धा चूर्ण १ चम्चा १ गिलास दूधमा पकाएर बिहान-साँझ ३ महिनासम्म खाने ।

२. शतावरी चूर्ण १ चम्चा १ गिलास दूधमा पकाएर बिहान-साँझ ३ महिनासम्म खाने ।

३. ५० ग्राम गहुँको पीठो र ५० ग्राम मासको पीठो मिसाउने । आवश्यकताअनुसार घिउ र चिनी मिलाएर हलुवा पकाउने । यस्तो हलुवा बिहान नास्ताका रूपमा खाएर दूध पिउने ।

४. आधा चियाचम्चा तुलसीको बीजलाई मसिनो पिस्ने र सो पिसेको चूर्णलाई गुँडमा मिलाएर बिहान-साँझ २ महिनासम्म खाने ।

५. मुलेठी (यष्टिमधु) चूर्ण आधा चिया चम्चा महमा फिटेर दिनमा ३ पटक ३ महिनासम्म खाने।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

२. मेहनस्नान गर्नुपर्दछ ।

३. रीढस्नान गर्नुपर्दछ ।

४. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ ।

५. योगासन गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. स्पिमैन गोली
२. टेनटेक्स फोर्ट गोली
३. मुसलिपाक
४. चन्द्रकला रस
५. माषादि मोक्षक
६. आमलकी रसायन
७. मकरध्वज वटी
८. त्रिवङ्गभस्म
९. अश्वगन्धामृत
१०. अश्वगन्धारिष्ट
११. गर्भचिन्तामणि रस
१२. गर्भपाल रस
१३. कामेश्वर रस
१४. कापिकच्छुपाक
१५. शिलाजित्यादि वटी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१८. सुजाक

परिचय

ग्रामीण क्षेत्रमा यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूमध्ये सबैभन्दा प्रमुख रोग सुजाक नै हो । यस्ता यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूमा यो रोगको इतिहास सबैभन्दा पुरानो छ । नेपाल, भारत र दक्षिण एसियाका देशसहित ग्रीक, रोम, अरब, चीनजस्ता देशहरूका ५००० वर्ष पुराना स्वास्थ्य अभिलेखहरूमा यस रोगको लक्षण उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

यो विश्वभर नै पाइने आम रोग हो । यसले युवाहरूलाई बढी सताए पनि सबै उमेर र लिङ्गका व्यक्तिहरूलाई प्रभावित गरेको पाइन्छ । स्वास्थ्य साक्षरताको अभावले अविकसित र विकासशील देशका लागि यो रोग अत्यन्त ठूलो समस्या बनेको छ ।

लक्षण

(क) स्त्रीमा देखा पर्ने लक्षण

१. पिसाब फेर्दा पिसाब पोल्छ र अत्यन्त कष्टका साथ पिसाब फेर्नुपर्ने हुन्छ । मूत्रमार्ग सुन्निने हुनाले छिनछिनमा पिसाब गइरहने इच्छा हुन्छ ।
२. समयमा उपचार नभएमा पिसाबसँग पीप पनि निस्कन सक्छ ।
३. रोगको आरम्भिक बेलामै मूत्रमार्ग, गर्भाशय-मुख तथा नजिकका ग्रन्थिहरूमा सुन्निने क्रमबिस्तार हुन्छ ।
४. समयमा उपचार नगरेमा गर्भाशय, अण्डवाहिनी नली, अण्डाशय आसपासका ग्रन्थिहरू र पेटको तल्लो भाग पूर्ण प्रभावित भई सुन्निन थाल्दछन् ।
५. यति हुँदा पनि ध्यान नदिएमा रोगका जीवाणु सम्पूर्ण रगतमा फैलिएर विविध घातक अवस्था जन्माउँछन् ।

(ख) पुरुषमा देखा पर्ने लक्षण

१. सुरुमै लिङ्गको अघिल्लो भाग सुन्निन्छ ।
२. पिसाब फेर्दा पोल्ने, कष्टका साथ पिसाब झर्ने साथै छिनछिनमा पिसाब हुने हुन्छ ।
३. पिसाबसँगै गाढा सेतो या पहेँलो पीप निस्कन थाल्दछ । यो दिनमा भन्दा राति बढी आउँछ ।
४. पहिले बाक्लो आएको पीप पछि पातलो हुँदै जान्छ ।
५. उपर्युक्त अवस्थामा पनि ध्यान दिइएन र रोगोपचार गरिएन भने रोग बिग्रँदै जान्छ र दीर्घकालीन समस्याको रूप लिन्छ । यस अवस्थामा पिसाब फेर्दा देखिएका समस्याहरू सबै हराएर जान्छन् र रोगी रोग निको भयो होला भनेर ढुक्क हुन्छ । तर रोग अझ घातक बनेर शरीरको भित्री भागमा फैलिरहेको हुन्छ ।
६. पुरुषहरूको प्रोस्टेड ग्रन्थि सुन्निएर प्रोस्ट्राटिस हुन्छ ।

(ग) बच्चामा देखापर्ने लक्षण

१. आँखाको कुनामा चिप्राजस्तो फोहोर देखिइरहन्छ । नेत्र श्लेष्मला शोथ रोग हुन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सक्दछ, जसले आँखा रातो हुन्छ । बेलैमा उपचार नभएमा बालबच्चा अन्धा पनि हुन सक्छन् ।

२. बालबच्चाको यौनाङ्गमा खटिरा देखा पर्दछ ।

रोकथाम

१. सुजाकका बारे जनचेतना जगाई गाउँ-गाउँका मानिसलाई सजग बनाउन सकेमा मात्र यस रोगबाट बँच्न सकिन्छ ।

२. एक स्त्री, एक पुरुषको सनातन धर्मलाई निर्वाह गर्नुपर्दछ । यौन स्वतन्त्रताका नाममा जथाभावी असुरक्षित तरिकाले यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन ।

३. कतै रोगका लक्षण आफूमा आएको शङ्का लागेमा तुरुन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ । समयमा नै उपचार गरेमा यो रोग पूरा निको हुन्छ ।

४. रोगीले प्रयोग गरेका लगाउने एवं सुत्ने बिस्ताराका लुगाफाटा साथै सिँगार-पटार गर्ने सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीहरू एक-अर्काले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

५. रोगीलाई छुट्टै राखेर औषधि उपचार गर्नुपर्दछ । रोगीले पनि अरूलाई सार्छ कि भन्ने कुरामा सावधान हुनुपर्दछ । तर रोगीलाई हेलाँ गर्नु भने हुँदैन । सम्झाउनु-बुझाउनुपर्दछ ।

६. यौन उत्तेजना र तनावबाट बँच्न योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि सिकेर अभ्यास गर्नुपर्दछ।

७. वेश्यावृत्ति र अवैध यौन सम्बन्धको सामाजिक कुप्रभाव र कुसंस्कारहरूबारे चेतना जगाउनुपर्दछ। चरित्र-निर्माणसम्बन्धी तालिमहरूको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

८. यौन रोग र यौन शिक्षासम्बन्धी कुनै पनि कुतूहलता भएमा जिज्ञासा राखेर समाधान पाउन सकिने परामर्श केन्द्रहरू स्थापना गर्नुपर्दछ । यस्ता केन्द्रहरूमा गोप्य परामर्शको पनि व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. त्रिफला, हर्रो जस्ता मृदुविरेचक जडिबुटीद्वारा विरेचन दिई पेट सफा गर्नुपर्दछ ।

२. मूत्राशयको सफाइका लागि - मूत्रल पेयका रूपमा १-१ घण्टामा १-१ गिलास चौलानी पानी पिउन दिनुपर्दछ ।

३. चमेलीको पात, बबुलको बोक्रा एवं त्रिफला कषाय (मनतातो)द्वारा प्रक्षारण गर्न सकिन्छ ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

१. चन्द्रप्रभा वटी
२. चन्दनासव
३. रौप्य भस्म
४. चन्द्रकला रस
५. पूयमेहान्तक रस
६. सारिवाद्यासव आदि ।

नोट :- यो रोगको लक्षण देखिने बित्तिकै जतिसक्यो छिटो चिकित्सकलाई भेटी उपचार सुरु गर्नुपर्दछ। आफूखुसी उपचार गर्नु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१९. भिरङ्गी

परिचय

भिरङ्गीलाई हामीकहाँ उपदंश या फिरङ्ग रोगका नामबाट पनि जानिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा सिफिलिस (Syphillis) भनिन्छ । यो पनि अति पुराना रोगहरूमध्येको एक हो । यसलाई आयुर्वेदमा फिरङ्ग रोगको नामबाट वर्णन गरिएको छ । फिरङ्ग देशवासी (पश्चिमेली)बाट भित्रिएको यो रोग टेप्रोनेमा पालिडियम (Treponema pallidum) भन्ने जीवाणु शरीरभित्र प्रवेश गर्नाले हुन्छ । यस रोगले पूरै शरीरमा साङ्घातिक हमला गर्दछ । शरीरका प्रमुख अङ्ग मुटु, कलेजो, मस्तिष्क आदिलाई प्रत्यक्ष रूपमा क्षति पुऱ्याउँछ । यो रोग फैलने मुख्य तरिका निम्नलिखित छन् -

१. प्रत्यक्ष - रोगीसँग यौन सम्पर्क गर्दा ।
२. अप्रत्यक्ष - सङ्क्रमित वस्तुहरू (लुगाफाटा, ब्लेड, सुई आदि) प्रयोग गर्दा र रगत लिँदादिँदा।
३. दुर्घटनावश- चिकित्सक एवं परिचारिकामा रोगीको उपचार गर्ने क्रममा
४. जन्मजात - आमाबाट बच्चामा ।

लक्षण

भिरङ्गीका लक्षणका तीन चरणहरू छन् -

(क) प्रारम्भिक चरण (Primary stage)

१. रोगका जीवाणुहरू शरीरभित्र प्रवेश गरेर अन्तरविकास काल पूरा गरेपछि लक्षणहरू देखिन सुरु हुन्छन्। करिब १० दिनपछि जननेन्द्रियको छालाको भित्रपट्टि मसुराका दालको आकारका कडा खटिरा देखा पर्दछन् । यसलाई हार्ड साङ्कर (Hard Chancre) भनिन्छ।
२. हार्ड साङ्कर पुरुष जननेन्द्रियको अगाडिको भाग या स्त्रीहरूमा भगोष्ठ या गर्भाशयको मुखमा देखिन्छ भने कहिलेकाहीँ ओठ, जिब्रो र स्तनमा पनि पाइन्छ ।
३. हार्ड साङ्कर आँलाले दबाएर हेर्दा थाहा हुन्छ तर दुख्ने चिलाउने हुँदैन । केही दिनमा यो रातो भएर जान्छ र बिस्तारै यसले घाउको रूप लिन्छ । घाउबाट पानी जस्तो पातलो तरल पदार्थ बग्न थाल्दछ ।
४. दुवै तिघ्राको लसिका ग्रन्थि (Lymph gland) ठूलो हुँदै जान्छ तर दुख्ने भने हुँदैन।
५. प्राथमिक चरणमा यो रोग विकराल देखिन्न । घाउहरू पनि आफैं निको भएर जान्छन्। प्राथमिक चरण कष्टप्रद नहुने हुनाले र उपचारबिना नै निको भएजस्तो देखिने हुनाले रोगी निको भयो भनी ढुक्क हुन्छन् तर जीवाणु भने रगतमा मिसिइरहेका हुन्छन् ।

(ख) माध्यमिक चरण (Secondary stage)

१. सम्पूर्ण शरीरमा राता-राता दागहरू देखा पर्दछन्, जो बिस्तारै तावाँको रङ्गका हुँदै जान्छन् । यी चिलाउने दुख्ने हुँदैन ।
२. मुखको किनारा एवं शरीरको अन्य भागका श्लेष्मिक तहमा खैरो रङ्गको दाग देखा पर्दछ । त्यो पछि घाउमा परिणत हुन्छ ।
३. शरीरका विभिन्न भागमा रहेका लसिका ग्रन्थिहरूमा वृद्धि हुन थाल्दछ । हातले छाम्दा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ढुङ्गाजस्तो साह्रो, चिप्लने र नदुख्ने हुन्छ ।

४. जोर्नीहरू दुख्ने र सुन्निने हुन्छ ।

५. गुदद्वार र नङ्गका जरामा पानि कुप्रभाव देखिन्छ ।

६. कपाल एवं शरीरका रौँहरू झर्न थाल्दछन् । कलेजो र फियो बढ्दै जान्छ । स्नायु प्रणाली पनि प्रत्यक्ष प्रभावमा पर्दछ ।

७. आँखामा विभिन्न जटिल समस्या देखिन्छन् ।

(ग) पूर्ण विकसित अवस्था (Tertiary stage)

१. गामा (Gumma) जस्तो घातक स्थिति देखिन्छ। रोगका जीवाणुले शरीरको जुन भागमा आक्रमण गर्दछन्; त्यस भागका साना धमनीहरूमा सुन्निई रक्तप्रवाह बन्द हुन्छ। सो अवस्थामा त्यहाँका तन्तुहरू मरेका जस्तै हुन्छन् या मर्दछन् । त्यही अवस्थालाई गामा भनिन्छ ।

२. यो घातक गामा शरीरको कुनै पनि अङ्गमा बन्न सक्दछ । मूत्रप्रणाली, प्रजनन प्रणाली, महाधमनी (Aorta), मस्तिष्क, कलेजो, छाला, जिब्रो, हाडजस्ता महत्त्वपूर्ण ठाउँमा यो बढी देखा पर्दछ ।

३. गामा फुटेर डरलाग्दा घाउहरू देखिन्छन् । च्यापुमा यस्तो भएमा प्वालसम्म पर्न सक्दछ।

४. भिरङ्गीका जीवाणु मस्तिष्कमा पुग्नाले कहिलेकाहीँ पक्षाघात र पागलपन पनि आउन सक्दछ ।

५. अन्तमा अन्धोपन, शारीरिक विकृति आदि भएर दु:खद स्थिति आउँछ ।

रोकथाम

१. सुजाक रोगको रोकथाममा उल्लेख गरिएका सुझाव नं. २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ यसमा पनि उस्तै सम्झनुपर्दछ ।

२. वेश्यालय, वेश्यावृत्तिलाई समाजबाट पूर्णत: निकाल्नुपर्दछ । यस्तो कुसंस्कारका विरुद्ध स्त्री-पुरुषले सबल मोर्चा बनाउनुपर्छ ।

३. रोगलाई लुकाउने-छिपाउने गरी दु:खदायी मृत्युलाई निम्त्याउनु हुँदैन । समयमै प्रथम शङ्का लाग्नेबित्तिकै चिकित्सककहाँ जानुपर्दछ । चिकित्सकको सल्लाहअनुसार रोग निदान र उचित उपचार गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. निम्बादि चूर्ण - नीमका पातको चूर्ण १ भाग, १/८ हरोंको चूर्ण, १/८ अमलाको चूर्ण तथा १/१६ बेसारको चूर्ण मिसाई २४ रतिको मात्रामा महसँग सेवन गर्ने गर्नुपर्दछ ।

२. चोपचिनीको चूर्ण २४ रतिको मात्रामा महसँग चाट्ने गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. रसकर्पूर फिरङ्ग रोगको सर्वश्रेष्ठ औषधि हो ।

२. सप्तशाली वटी ।

नोट :- यो रोगको लक्षण देखिनेबित्तिकै जति सक्यो छिटो चिकित्सकलाई भेटी उपचार सुरु गर्नुपर्दछ। आफूखुसी उपचार गर्नु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२०. एड्स

परिचय

एड्स एक्वायर्ड इम्युन डेफिस्येन्सी सिन्ड्रोमको सङ्क्षेप हो । एक्वायर्ड इम्युन डेफिस्येन्सीको अर्थ हो- रोगबाट रक्षाका निम्ति शरीरमा रहेको रोगप्रतिरक्षा शक्ति (जीवनी शक्ति)को कमी हुनु या रोगप्रतिरक्षा शक्ति कार्यविहीन र कमजोर हुनु ।

सिन्ड्रोमको साधारण अर्थ रोगहरूको पर्यायवाची मानिन्छ । वास्तवमा सिन्ड्रोम शब्द लक्षणहरूको एक समूहका लागि प्रयोग गरिन्छ तर एड्सका लागि यो केवल लक्षणहरूको समूहलाई प्रयोग गरिएको होइन, रोगहरूको समूहलाई पनि हो, जो एड्सको लाक्षणिक अवस्थाको अन्त्यमा देखा पर्दछ ।

यो रोग रेट्रो-भाइरस समूहका अति सूक्ष्म जीवाणुहरूबाट हुन्छ । यस जीवाणुले मानव शरीरको प्राकृतिक रोग प्रतिरोध शक्तिलाई नष्ट गर्दछ, त्यसै हुनाले अङ्ग्रेजीमा यस जीवाणुलाई Human Immuno Deficiency Virus या छोटकरीमा एच.आइ.भी. (H.I.V.) भनिन्छ ।

लक्षण

एड्स वास्तवमा कुनै रोग होइन । भाइरस समूहको आक्रमणद्वारा शरीरको जीवन-शक्ति नाश भएर उत्पन्न सङ्कटावस्था हो । यसै सङ्कटावस्थालाई चिकित्साविज्ञानको शब्दमा 'सिन्ड्रोम' नाम दिइएको हो । तल लेखिएका लक्षण एवं चिह्नहरूमध्ये स्थान, जाति एवं शारीरिक अवस्था (जीवनशक्ति)का आधारमा अलग-अलग चिह्न एवं लक्षणहरू देखिन सक्दछन् । एड्सद्वारा पीडित सबै रोगीहरूमा एउटै लक्षण एवं चिह्न देखिन्छ भन्ने केही छैन । कसै-कसैमा असामान्य रोग देखिन सक्दछन् भने कसैलाई सामान्य रोगहरू हुन सक्दछन् । कोही रोगी बढी पीडित भएर दुःखदायी मृत्यु पनि मर्दछन् । कोही साधारण तरिकाले पनि मर्न सक्छन् ।

सामान्यतः एड्स रोगीहरूमा देखिने शारीरिक लक्षण एवं चिह्न निम्नलिखित छन् -

१. सुरु-सुरुमा साधारण रुघा, खोकी, ज्वरो आदि आएर आफैं ठीक हुन्छ; औषधि खानुपर्दैन।
२. लिम्फोडेनोपेथी (Lymphodenopathy) अर्थात् लिम्फ ग्रन्थिहरू फुल्छन्, गर्दन, घाँटीको वल्लो-पल्लोतर्फ र काखीहरूमा बिस्तारै गिर्खाजस्तो बढ्दै जान्छ। यी गिर्खा (पिण्ड)हरू दुःख्न पनि सक्छन्, नदुख्न पनि सक्दछन् । यो साधारणतया बढी देखिने लक्षण हो ।
३. लगातार लामो समयसम्म सुख्खा खोकी लागिरहन्छ तर परीक्षणमा कुनै कारण देखिँदैन ।
४. रोगीलाई राति पसिना आउँछ र अचानक निद्राबाट ब्यूँझन्छ । ब्यूँझँदा रोगीले आफूलाई पसिनाले लतपत भिजाएको पाउँछ ।
५. अचानक भोक घट्दै जान्छ र दुई महिनाभन्दा कम समयमा शरीरको लगभग दश पौण्ड तौल घट्दछ । कसै-कसैमा शरीरको कुल तौलको १०% भन्दा बढी तौल घटेको पनि पाइएको छ।
६. खुट्टा गलेर लर्खराउँछ र सिँढी उक्लन (चढ्न) पनि कष्टकर हुन्छ ।
७. रोकिँदै आउँदै गरेर लामो समयसम्म ज्वरो आइरहन्छ, जसको परीक्षण गर्दा कुनै कारण देखिँदैन।
८. अस्पष्ट कारणद्वारा लगातार दिसा लागिरहन्छ । यो क्रिप्टोस्पोरिडियम नामक एक प्रोटोजोआद्वारा हुन्छ, यो भइरहने सङ्क्रमण हो र साधारणतया एक सप्ताहभन्दा बढी टिक्दैन । एड्स भाइरसद्वारा पीडित रोगीहरूलाई भने लामो समयसम्म चलिरहन्छ र पोषण र पानीको कमी भएमा मृत्यु पनि हुन सक्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. क्यान्सरभन्दा पहिलेको अवस्था जसलाई ल्युकी प्लेकिया (Hairy Leukoplakia) भनिन्छ। त्यसको मुख्य लक्षण एवं चिह्न हो मुखको श्लेष्मिक झिल्ली, जिब्रो र योनिमार्गमा सेता र सख्त (कडा साह्रा) धब्बाहरू हुन जान्छ । यो एड्सको अवस्थामा देखा पर्ने लक्षणमध्ये प्रमुख हो । रोग प्रतिरक्षा शक्ति जसमा स्थायी रूपमा अत्यधिक घटेको हुन्छ, उनीहरूमा पनि यो लक्षण देखिन सक्दछ । पुरुष समलिङ्गीहरूमा यो एड्स बिना पनि देखिन सक्दछ ।

१०. लसीका प्रणालीको क्यान्सर, जसलाई लिम्फोमा (Lymphoma) भनिन्छ। यो एड्सका अन्य लक्षणहरू देखिनुभन्दा पहिले हुन जान्छ । कहिलेकाहीँ व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षक स्थितिमा आएको हेरफेरको यो पहिलो र एकमात्र सूचक हुन्छ । अन्य स्थितिहरूमा अरू असामान्य वृद्धिहरू तथा निमोनियाँजस्ता सङ्क्रमणहरूका साथमा लिम्फोमा पनि प्रकट हुन जान्छ ।

११. केन्डिडा एल्बिकन्स नामक फङ्गीका कारणबाट हुने मुखभित्रका सेता धब्बाहरू एड्स रोगीहरूमा दुई रूपमा प्राप्त हुन्छन् । एक हल्का रूपमा; जुन मुखमा केवल सेतो दाग रूपमा हुन्छन् । दोस्रो, व्यापक रूपमा सेता धब्बा या दागहरू भोजन नलीसम्म फैलन्छन् र खाना निल्न पनि दुःख र कष्टकर हुन्छ । भारतमा सुख्खाबाट पीडित बच्चाहरूमा यो केन्डिडा एल्बिकन्स नामक फङ्गीको प्रकोप धेरैजसो देख्न पाइन्छ ।

अङ्ग प्रत्यारोपणका लागि या कुनै अरू कारणले रोग प्रतिरक्षक शक्ति दबाउनेवाला औषधि कुनै रोगीले लिएका छन् भने ती रोगीहरूलाई पनि विशेष भएको पाइन्छ । जे भएर भएको होस्, यो अवस्था पैदा हुनुको मूल कारण हो रोग प्रतिरक्षा क्षमताको कमी ।

१२. तन्त्रिकाहरूमा बिबिरा (Singless) हुनु एक दर्दनाक अवस्था हो । यो हर्पेस जस्तै एक भाइरसको कारणले हुन्छ । यो पुरुष समलिङ्गीहरूमा पनि भएको पाइन्छ । किनकि उनीहरूको रोग प्रतिरक्षक शक्ति पूर्णतः कमजोर हुन्छ । एड्स रोगीहरूमा यो लक्षण सम्पूर्ण रूपमा एड्सका लक्षणहरू निस्कनुभन्दा पहिले देखा पर्दछ ।

सामान्य एड्स रोगीहरूमा देखिने मानसिक लक्षण

१. निरन्तर मानसिक गिरावट आउनु ।
२. झिजिने, झर्किने बानीको विकास ।
३. आतङ्क र भय मस्तिष्कमा बोकेर सदा चिन्ताग्रस्त रहनु ।
४. शारीरिक लक्षण एवं रोगका बारेमा निरन्तर सोचिरहनु ।
५. अपराधबोधले अस्थिरतासाथ छटपटाइरहनु ।
६. रक्सी, निद्राजनक गोली (Tranquilizers) र अन्य नशाको प्रयोगका लागि मौका खोजिरहनु।
७. शक्तिको कमी र ध्यान चञ्चल भई कुनै पनि कुरामा स्थिर हुन नसक्नु ।
८. घर या अफिसमा सामान्य कार्य गर्ने क्षमताको नाश हुनु ।
९. सामाजिक मनोरञ्जन एवं सहयोग कार्यमा पृथक् रहनु ।
१०. यौनजीवनको असमर्थता रहनु वा यौनजीवनदेखि तर्सनु ।
११. लाज एवं इज्जतको डरले दिनानुदिन पीडित भई झोक्राइरहनु ।
१२. आत्महत्याका लागि कोसिस गरिरहनु ।

कसरी सर्छ ?

निम्नलिखित अवस्थामा यो रोग सर्न सक्तछ -

१. असुरक्षित यौन सम्पर्क ।
२. एड्स जीवाणु (एच्आइभी) युक्त रगत अर्को व्यक्तिले लिएमा ।
३. सामूहिक रूपमा सुई प्रयोग गर्दा । (विशेषतः दुर्व्यसनीमा)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. नवजात शिशुमा (आमा पीडित भएमा) ।
५. रगत वा रगतबाट बनेको औषधि प्रयोग गर्नें व्यक्तिमा पनि रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ ।

कसरी सर्दैन ?

१. हात मिलाउँदा, अङ्कमाल गर्दा वा सामाजिक भेटघाटमा यो रोग सर्दैन ।
२. रुमाल, काँगियो, भाँडाकुँडा वा दैनिक प्रयोग हुने वस्तुबाट ।
३. खाद्य तथा पेय वस्तुबाट ।
४. लामखुट्टे वा अन्य कीराफट्याङ्ग्राबाट ।
५. नुहाउने साबुन तथा चर्पीबाट ।

रोकथाम

एड्सको कुनै विश्वासिलो उपचार छैन, अतः रोकथाम नै यसको विनाशी पञ्जाबाट उम्कने ठूलो उपाय हो । विज्ञानजगत् पूर्णतया तन्मय भएर यस रोगको रोकथामका लागि खोप र शरीरभित्र भाइरस प्रवेश गरिसकेपछिको उपचार खोज्न लागिरहेछ । तर सम्भावना र कल्पनाहरूमै दिनहरू बितिरहेका छन् । उपचार पत्ता लागेको छैन । रोगीहरूको सङ्ख्या प्रतिदिन बढिरहेको छ । तर एउटा खुसीको कुरो के छ भने थोरै मात्र सावधान भएमा यस रोगबाट सजिलै बँच्न सकिन्छ -

१. ब्लड बैङ्कहरूमा एड्स भाइरस (एच्.आइ.भी.) परीक्षणको व्यवस्था गरी रक्तदाताहरूको रगतमा एच्.आइ.भी. छ कि छैन हेरिसकेपछि मात्र रक्त सङ्कलन गर्ने गर्नाले ब्लड बैङ्क भाइरसमुक्त हुन सक्दछ । अस्पतालहरूमा यदि कसैको शल्यक्रिया या रगत चढाउनुपर्ने कार्य गर्नुपर्दछ भने उसलाई चाहिने रगत ब्लड बैङ्कबाट लिने र ब्लड बैङ्कलाई रगतको भर्ना दिने। यसो गर्नाले रगतका माध्यमबाट सर्न सक्ने मूल कारणको निराकरण हुनेछ ।
२. कुनै पनि रोगीलाई अति आवश्यक नपरेसम्म रगत नचढाउनु र पर्ने भए पेसेवर उक्त विक्रेतासँग रगत नलिई ब्लड बैङ्क या धेरै वर्षदेखि आफ्नो नजिकमा रहेको मानिससँगबाट मात्र रगत लिनुपर्दछ ।
३. रक्तकणहरू एक-अर्कामा मिसिन सक्ने औजारहरू - दाह्री काट्ने ब्लेड, दाँत माझ्ने ब्रस, कान सफा गर्ने कनर्की, दाँत कोट्याउने सुई, नङ काट्ने नङ्नी (नङकट), कपाल कोर्ने ब्रस आदि हरेकको आफ्नै हुनुपर्दछ ।
४. विशेष गरेर तराईवासी जनसमुदायहरू र त्यसमा पनि विशेष गरेर थारू जातिहरूमा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा 'गोदनी' गरेर विभिन्न बुट्टा बनाउने, नाम लेख्ने र ईश्वरीय फोटो उतार्ने आदि गर्दछन् । यो कार्य एक जनालाई गरिसकेपछि घोप्ने सुई पानीमा पकाउने एवं कीटनाशक औषधिको घोलमा डुबाई सङ्क्रमणमुक्त गरेर मात्र दोस्रो मानिसलाई गोदनी गर्नुपर्दछ । धेरैलाई एउटै सुई प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
५. एक्युपञ्चर क्लिनिकहरूमा एक रोगीलाई पंक्चर (घोप्ने, छेड्ने) गरिसकेपछि सो सुईलाई जीवाणुरहित पारेर मात्र दोस्रो रोगीलाई पंक्चर (घोप्ने छेड्ने) गर्नुपर्दछ ।
६. शल्यक्रियामा प्रयोग गरिने औजारहरू एक दुई दिन पहिले कुनै रोगीको शल्यक्रियापछि जीवाणुरहित पारेको भए पनि आज शल्यक्रिया गर्नु छ भने पुनः आज नै जीवाणुरहित गर्नुपर्दछ।
७. उपचार क्रममा सुई लगाउनुपरेमा सम्भव भएसम्म उपयोगपछि फ्याँकिने सुईको प्रयोग गर्नु, सम्भव नभए जीवाणुरहित सुईहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
८. आकस्मिक कक्षमा साधारण घाउ सफा गर्न एवं सिलाउन (स्टेच) प्रयोग गरिने औजारहरू सुई सिरिञ्जहरू पूर्णतया जीवाणुरहित गरिएको हुनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. गाउँघरतर्फ जेले पायो, त्यसैले घाउहरू चिनें, सुई एवं काँढाहरूले घोप्ने गरिन्छ, यो पनि सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । पानीमा नउमालीकन कुनै पनि औजार घाउको सम्पर्कमा आउन दिनु हुँदैन।

१०. साधारण घाउ एवं आकस्मिक दुर्घटनास्थलहरूमा सेवा दिने व्यक्ति एवं चिकित्सकहरूले हातमा पञ्जा (ग्लोभ)को प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि घाइते एड्स रोगी छ र त्यसको घाउ एवं चोटबाट रगत निस्किरहेको छ अनि चिकित्साकर्मीका हातमा पनि कहीँ काटेको या घाउ छ र त्यो रोगीको साधारण रक्तकणसम्म पनि त्यसमा लाग्यो भने एड्स सङ्क्रमण सुरु हुन्छ ।

११. मासिक धर्मको रगत जहाँ-तहीँ खस्न दिनु हुँदैन, मासिक धर्मको समयमा लगाएका कपडा पानीमा उमाली या कीटनाशक औषधि राखेर सफा गर्नुपर्छ ।

१२. पश्चिमी मुलुकहरूमा कृत्रिम गर्भाधान निकै लोकप्रिय छ, त्यसैले ती मुलुकहरूमा वीर्य बैङ्कहरूको पनि स्थापना भएको छ । ती वीर्य बैङ्कहरूले वीर्य एवं शुक्रकीटहरूको सङ्कलन एवं संरक्षण गर्दा सङ्कलन गर्नुभन्दा पहिले वीर्यदाताको शरीरमा एड्स भाइरस भए, नभएको परीक्षण गरेपछि मात्र सङ्कलन गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा वीर्य बैङ्कहरू एड्स भाइरसबाट मुक्त हुन सक्दछन् । वीर्य बैङ्कहरूले दाताहरूको राम्रो परीक्षण बिना वीर्य सङ्कलन गर्नु हुँदैन साथै कृत्रिम गर्भाधान गराउने स्त्रीको पनि परीक्षण गरी एच्.आइ.भी मुक्त भए मात्र कृत्रिम गर्भाधान गराउनुपर्छ ।

१३. आजभोलि आँखा एवं अन्य अङ्गविशेषहरू दान गर्ने चलन बढ्दो छ । ती अङ्गहरू सङ्कलन गर्नु या एक अर्कामा सार्नुभन्दा पहिले दाताको शरीरमा एच्.आइ.भी. भए, नभएको परीक्षण गर्नुपर्छ।

१४. समलिङ्गी मैथुन एवं रक्सी भट्टी, होटल, वेश्यालय, पार्कहरूमा घुमन्ते स्त्रीहरू र धेरै मानिसहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्नु हुँदैन । ब्रह्मचर्य सर्वोत्तम रोकथाम हो, तर यो सबैमा सम्भव छैन । अत: नजिकैको परिचित महिलासँग विवाह गरेर बफादारीसाथ 'एक नारी एक पुरुष'को सिद्धान्तमा स्थिर रहनुपर्छ; जसले विवाह एवं दाम्पत्य जीवन समाजको एक पवित्र, पूर्ण तथा प्रेम र शान्तिको प्रतीक बन्न सोस् । यौन तृप्ति 'एक नारी एक पुरुष' सिद्धान्तबाट पनि हुन सक्दछ र हजारौंसँग यौन क्रिया गरे पनि मनको तृप्ति हुँदैन । अत: सावधानीसाथ दाम्पत्य जीवन सुखी बनाउनुपर्दछ ।

१५. लागूपदार्थहरूको सेवन विश्वव्यापी भइसकेको छ । यसले रोग प्रतिरक्षा-प्रणालीलाई कमजोर बनाई एड्सजन्य रोगहरूलाई निम्त्याउँदछ भने अर्कातर्फ इन्जेक्सनद्वारा सामूहिक नशा लिनेहरूको जमातमा कोही एक एड्स भाइरसबाट प्रभावित छ भने सबैमा एड्स सार्ने हुनाले यो समस्या आज एक चुनौतीका रूपमा देखा परेको छ । अत: यी नशाखोरहरूलाई त्यस खराब लतबाट छुटाउन उपचार केन्द्र एवं शिक्षाको व्यवस्था गर्नु जरुरी छ ।

१६. गाउँगाउँमा रबर (कन्डोम) नि:शुल्क बाँड्नुका साथै प्रयोग गर्ने तरिका र प्रयोग नगरी त्यसै यौनिक्रया गर्नाले एड्स हुन सक्ने सम्भावनाबारे जानकारी गराउने कार्य सुरु गरिनुपर्दछ । बजारमा पाइने रबर (कन्डोम) स्त्री-पुरुष यौन क्रियाका लागि उपयोगी हुन्छ, तर समलिङ्गीहरूका लागि उपयोगी हुँदैन । केही विदेशी कम्पनीहरूले समलिङ्गीहरूले प्रयोग गर्न सक्ने मजबुत कन्डोमहरू बनाई बजारमा पठाएका छन् । तर बेइज्जत हुने डरले यो कन्डोमको बिक्री भने नाम मात्रको छ (यो समलिङ्गीहरूले लगाउने कन्डोम पश्चिमी मुलुकमा मात्र उपलब्ध छ, पूर्वमा छैन)। समलिङ्गीहरू एड्सका प्रमुख कारण भएको हुनाले यी कम्पनीहरू गुदा मैथुनमा प्रयोग गर्दा पनि नफाट्ने मजबुत कन्डोम बनाउन मजबुर भएका हुन् ।

कन्डोम (ढाल) ले एड्स मात्र नभई सबै यौनरोगबाट बचाउँछ । कन्डोम (ढाल) लाई छेडेर एड्स भाइरसहरू बाहिर निस्कन या भित्र प्रवेश गर्न सक्दैनन्, जसले गर्दा एकबाट अर्कामा एड्स सर्नबाट बचाउँछ । यौन क्रियामा कन्डोम (ढाल) फुटेमा तत्काल नयाँ फेर्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१७. यौन शिक्षा गाउँ-गाउँमा दिनुपर्दछ र अप्राकृतिक एवं बहुसाथी मैथुनबाट हुने हानिका बारेमा चेतना जगाउनुपर्दछ । यो लामो अभियान हो । तर केही वर्षपछि यसको लाभ देखिन थाल्दछ।

१८. केही देशहरूले लागू पदार्थको व्यापक प्रयोगबाट एड्स फैलने सम्भावनालाई रोक्नका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरूद्वारा साँझमा नशाखोरहरूको अड्डामा गई प्रयोगपछि फ्याँक्ने सुई दिने गरेको पनि थाहा भएको छ । त्यो प्रक्रिया लागू पदार्थ रोक्न नसकी मजबुर भएर अपनाइएको हो, कमसे कम त्यसो गर्नाले एड्स त रोकिनेछ । तर कतिपय देशहरूले सुई एवं सिरिञ्ज दिनाले नशाखोरहरूलाई पिउने एवं सुई लगाउने बानीमा प्रोत्साहन मिल्दछ भनी इन्कार गरेका छन् । जे होस्, नशाखोरीमा प्रोत्साहन मिले पनि एड्स फैलन भने यसले अवश्य रोक्नेछ ।

१९. आफ्नै सहयोगी स्त्री या पुरुष कोही होस्, गुप्त रोगबाट पीडित छ भने यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन ।

२०. एड्सबाट पीडित आमाहरूले गर्भधारण गर्नु हुँदैन किनकि जन्मने शिशु पनि एड्सद्वारा पीडित हुन्छ। एड्स पीडित महिला गर्भवती भइहालेमा गर्भ तुहाउनुपर्छ ।

२१. निजी र सार्वजनिक उपचार गृहहरूमा अनिवार्य रूपमा प्रयोगपछि फ्याँकिने सुईको प्रयोग गर्नुपर्छ।

२२. यौन सम्बन्धपछि यौनाङ्गहरूलाई तत्काल साबुनपानीले या त साधारण पानीले नै भए पनि सफा गर्नु साथै पिसाब फेर्नुपर्दछ । स्त्रीहरूले फिटकिरी घोलेको पानीको भेजाइनल डुस या मनतातो पानीको भेजाइनल डुस लिनु हितकर हुन्छ ।

२३. दाँत, कान, नाक, गलासम्बन्धी उपचारक्रममा रगत आउने या आउन सक्ने कुनै पनि उपचार कार्य जहाँ पायो; त्यहीँ गर्नु हुँदैन । किनभने औजारहरू जीवाणुरहित बनाउने कार्य नगरिएका र सबैलाई त्यही प्रयोग गरिएका भए एड्स सर्न सक्दछ ।

२४. विदेशीहरू या अपरिचित मानिसहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्नु हुँदैन ।

२५. प्राकृतिक चिकित्सालयहरूमा बढी प्रयोग गरिने एनिमा (डुस) हरेकका लागि छुट्टाछुट्टै क्याथेटरबाट दिनुपर्दछ र सकिन्छ भने एउटालाई एनिमा दिएपछि एनिमाको पूरै औजार कीटनाशक घोलमा डुबाई केही क्षणपछि अर्कोलाई दिनुपर्दछ ।

उपचार

१. पूर्ण उपचार/ खोप अझै पत्ता लागेको छैन । अनुसन्धान जारी छ । अहिलेसम्म पूर्ण उपचार पत्ता नलागे पनि केही समय बढीसम्म बचाउन सकिने उच्च प्रविधियुक्त आधुनिक उपचार हासिल भएको छ, तर यो एकदमै महँगो छ ।

२. केही वनस्पतिहरू पनि एड्स उपचारको अनुसन्धानमा छनोट भएका छन् तर कति प्रभावकारी छन् भन्ने तथ्य अगाडि आए पनि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पुष्टि भइसकेको छैन ।

३. गहुँको जमराको रसले आयु केही लम्ब्याउन सक्छ भन्ने यस क्षेत्रमा काम गरेका स्वास्थ्य वैज्ञानिकहरूको राय छ ।

४. रसाहार, फलाहार, दुग्धकल्प, योगासन, ध्यान आदि प्राकृतिक विधिद्वारा आयु लम्बिएका कैयन तथ्यहरू यताका दिनमा प्रकाशमा आइरहेका छन् ।

५. एड्स लागेका रोगीहरू प्राकृतिक जीवनशैलीमा रहनाले आयु लम्बिने साथै प्रतिरक्षा प्रणालीको कमजोरीको फाइदा उठाएर आक्रमण गर्ने अवसरवादी कीटाणुहरूबाट रक्षा हुने कुरा यस क्षेत्रमा काम गरिरहेका स्वास्थ्य वैज्ञानिकहरूको राय छ ।

६. योगासन, प्राणायाम, ध्यान जस्ता यौगिक विधिहरूबाट पनि एड्स रोगीको शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बन्नुका साथै आयु लम्बिन सक्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२१. स्तन अर्बुद

परिचय

अर्बुद रोग या क्यान्सरका बारेमा यसै पुस्तकको अर्को लेखमा धेरै कुरा लेखिएको छ । यो पुस्तक महिलाहरूलाई बढी ध्यान दिएर लेखिएको हुनाले महिलामा हुने अर्बुद रोगहरूका बारेमा छुट्टै बताउन खोजिएको हो । नेपालमा कुनै पनि अर्बुद रोगहरूको यथार्थ तथ्याङ्क छैन । त्यसैले स्तनको अर्बुद रोगबाट पनि कति महिला पीडित छन् भन्न सकिन्न तर जे-जति तथ्याङ्क प्राप्त छ; त्यसले के भन्न सकिन्छ भने पुरुषहरूमा सबभन्दा बढी पेटको र महिलाहरूमा पाठेघरको अर्बुद रोग पाइएको छ । दोस्रोमा पुरुषहरूमा फोक्सोको र महिलाहरूमा स्तनको अर्बुद रोग पाइएको छ । युरोप, अमेरिकाका देशहरूमा महिलाहरूमा सबैभन्दा बढी स्तनको अर्बुद रोग पाइन्छ । नेपालमा पनि यताका दिनमा स्तनको अर्बुद रोग तीव्र रूपमा बढेको छ । स्तनको अर्बुद रोग मुख्यत: दुई प्रकारबाट हुन्छ - एक स्तनमा सुरु भएको अर्बुद (Primary breast cancer) बाट र दोस्रो-अन्तबाट सरेर आएको अर्बुदबाट (Secondary or Metastatic breast cancer) । यो अर्बुद रोग महिलामा मात्र नभएर पुरुषमा पनि पाइन्छ तर १ प्रतिशतभन्दा कम हुने हुनाले यसलाई महत्त्वका साथ हेरिन्न ।

लक्षण

१. स्तनमा, स्तनको वरिपरि या नजिक, काखीमा कुनै किसिमको डल्लो, गाँठो, गिर्खोजस्तो देखिन्छ या सुन्निन्छ ।
२. स्तनको छाला, स्तनको वरिपरिको छाला र स्तनको मुन्टोका रङ्गमा परिवर्तन आउँछ या खस्रो हुन्छ।
३. स्तन एकातर्फ ढल्किन्छ र ढल्किएको भागतिर सुन्निएको र तन्किएको हुन्छ ।
४. स्तन सुन्निएको या गाढा, गिर्खा भएका ठाउँमा घाउ देखिई त्यसबाट रगत या रगत मिसिएको पानी बग्छ ।
५. स्तनको मुन्टोबाट रगत, रगत मिसिएको पानी, पीप या अन्य असामान्य वस्तु बग्दछ ।
६. स्तनको स्वाभाविक गोलाइ र आकारमा परिवर्तन आउँछ ।
७. मुन्टोलाई बीच मानेर स्तनलाई ४ भाग लगाउने हो भने स्तनको माथिल्लो बाहिरी भाग अर्थात् काखीको नजिकको भागमा सबैभन्दा बढी अर्बुद रोगको प्रभाव देखिन्छ । यो भागमा लगभग ६० प्रतिशतभन्दा बढी अर्बुद रोग पाइन्छ ।

नोट- माथिका लक्षण देखिँदैमा अर्बुद रोग नै हो भनेर भन्न सकिँदैन । चिकित्सकले विभिन्न जाँच गरेर ठहर गर्न सक्दछन् । यस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग यथाशीघ्र सम्पर्क राख्नुपर्दछ ।

रोकथाम

१. आमा, हजुरआमा, दिदी, बहिनीमा स्तन अर्बुद भएका महिलाहरूलाई यो रोग हुने सम्भावना अरूलाई भन्दा धेरै बढी हुन्छ । सामान्य व्यक्तिहरूमा भन्दा वंशाणुगत रूपमा यो बढी पाइएको छ। त्यसैले आफ्नो वंशमा स्तन अर्बुद छ भने खान-पान, रहन-सहन र स्तनको हेरचाहमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।
२. १२ वर्षभन्दा पहिले महिनावारी सुरु भएका महिलाहरू र ५० वर्ष पुग्दासम्म पनि महिनावारी नरोकिएका महिलाहरूमा स्तन अर्बुद हुने सम्भावना धेरै बढी देखिएको छ । त्यसैले यस्ता महिलाहरूले स्तनको हेरचाहमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ । यो हर्मोनका प्रभावका कारण हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. ३०-३५ वर्षपछि पनि बच्चा पाइरहने या बच्चा पाउँदै नपाउने महिला समूहमा पनि स्तन अर्बुद बढी पाइएको छ । यो पनि हर्मोनका प्रभावका कारण हुन्छ । हर्मोनजन्य औषधिका प्रयोग गरेका महिलाहरूमा पनि स्तन अर्बुद बढी पाइएको छ । यस्ता महिलाहरूले स्तनको हेरचाहमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।

४. मोटा महिलाहरूमा स्तन अर्बुद हुने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसमा पनि मोटा र बूढा महिलाहरूमा यो रोग हुने सम्भावना अरू बढी हुन्छ । त्यसैले महिलाहरूले आफूलाई बढी मोटो हुनबाट बचाउनुपर्दछ ।

५. जाँड-रक्सी, चुरोट-तमाखु खाने महिलाहरूमा अन्य अर्बुदका साथै स्तन अर्बुद हुने सम्भावना अत्यन्त बढी हुन्छ । त्यसैले यस्ता कुरा खानु हुँदैन ।

६. तारेको, भुटेको, अमिलो, पीरो, मसलादार, चिल्लो र बोसो बढी भएको खाना खानु हुँदैन। माछा-मासु, अण्डाको नियमित प्रयोग र त्यसमा पनि पोलेको मासुले अर्बुद रोग जन्माउन बढी सहयोग गर्दछ ।

७. स्तनलाई हल्का सुमसुम्याउनु र मुसार्नु मात्र हुन्छ । मिच्ने, माड्ने र थिच्ने गर्नु हुँदैन । यसो गर्नाले त्यसको आन्तरिक बनावट एवं कोषहरूमा नराम्रो प्रभाव पर्दछ । बराबर यसो गर्नाले स्तन अर्बुद हुन मद्दत गर्दछ। भित्र लगाउने चोली, बन्डिया, ब्रा आदि कसिलो, फोम या तारको जाली भएको लगाउनु हुँदैन ।

८. बच्चालाई स्तनपान गराउने महिलाहरूमा स्तन अर्बुद कम पाइएको छ भने बच्चाको स्वास्थ्य पनि राम्रो पाईएको छ ।

सरल उपचार

१. कोइरालाको फूलको तरकारी नियमित खाने गर्नुपर्दछ । यो तरकारी तार्ने, भुट्ने र मसलादार बनाउनु हुँदैन, सादा पकाएर खानुपर्दछ । फूल काँचै पनि खान सकिन्छ ।

२. तुलसीको पातको रस २ चम्चा, मह १ चम्चा १ गिलास पानीमा घोलेर दिनमा ३ पटक पिउने।

३. अमलाको चूर्ण १ चम्चा, मह १ चम्चा फिटेर खाने । दिनमा २–३ पटक ३ महिनासम्म खाने।

४. १ मुठी दुबोलाई सफासँग धोएर मसिनो पिस्ने र १ गिलास पानीमा घोल्ने । १ चम्चा मह पनि घोलेर छानी बिहान खाली पेटमा दैनिक पिउने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. छातीको चिसो पट्टी नियमित गर्नें ।

२. चिसो कटिस्नान नियमित गर्नें ।

३. सम्पूर्ण शरीरको वाष्पस्नान गर्नें ।

४. रसाहार या फलाहार गर्नें ।

५. अमृतरसको प्रयोग नियमित गर्नें ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. कान्चनार गुग्गुलु, २. महायोगराज गुग्गुलु, ३. महाञ्जिष्ठादि क्वाथ ।

नोट :- अर्बुद रोग विशेषज्ञद्वारा स्तन अर्बुद हो भन्ने प्रमाणित भएपछि आधुनिक उच्च प्रविधियुक्त उपचारका साथमा पूरक उपचारका रूपमा उपर्युक्त उपचार गर्नुपर्दछ । यी उपचारको मात्र भर परी अरू उपचार छाड्नु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : दुई

नेपालमा पाइने केही प्रमुख रोगहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. कब्जियत

परिचय

सामान्य स्वस्थ मानिसलाई दिनमा दुई पटक बिहान र साँझ पेट सफा र हल्का हुने गरी दिसा हुनुपर्दछ। यसो नभई एक दिन, दुई दिन या धेरै दिन बिराएर दिसा हुनुलाई कब्ज भनिन्छ । यो आफैंमा कुनै रोगजस्तो नलागे पनि सबै रोग यसैबाट जन्मन्छन् । कब्जियत रोगको जननी हो ।

प्रशस्त पानी या अन्य झोल कुराहरू नपिउनाले, खानामा रेसा, बोक्राहरूको कमी हुनाले, हरियो सागपात, तरकारी, फलफूल, टुसा निकालेको गेडागुडी, काँचो खान मिल्ने काँक्रो, गाजर, चुकन्दर नखानाले या कम खानाले पनि कब्जियत हुन्छ । चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता मैदाबाट बनेका खाने कुरा खाने र खस्रो मोटो मकै, चना, भटमासजस्ता घरेलु र स्वास्थ्यवर्द्धक पोषिला खाने कुरा नखानाले, धेरै आराम या धेरै श्रम, आवश्यक भोजनको अभाव, चिन्ता-तनाव-अनिद्रा आदिका कारणले पनि कब्जियत उत्पन्न हुन्छ ।

पेटका विभिन्न रोगहरूका कारण पनि कब्जियत हुन सक्दछ । शौचालय नहुनाका कारण गाउँ-घरतिर खुल्ला ठाउँमा दिसा जानुपर्दछ, जसले गर्दा बर्सात् या उज्यालो भएपछि दिसा लागेमा रोकेर बस्न थाल्दछन्। परिणामस्वरूप कब्जियत जन्मिन्छ । महिलाहरू त खुलामा जान सक्दैनन्; जसले दिसा जान रात नै पर्खिनुपर्दछ, यसरी लागेको बेलामा दिसा रोक्नु कब्जियतको मूल कारण हो ।

लक्षण

१. दैनिक दिसा हुँदैन या भएमा पनि धेरै बेर बल लगाएर थोरै हुन्छ ।
२. कहिले कसिएका गोटा पर्छ, कहिले पातलो दिसा हुन्छ । एकै पटकमा पनि अगाडि कडा गोटा र पछि पातलो दिसा हुन्छ ।
३. धेरै दिन दिसा नलागेमा पेट फुल्ने, अमिलो पानी मुखबाट आउने, मुख र गुदद्वारबाट दुर्गन्धित वायु चल्ने, रिँगटा लाग्ने, भोक नलाग्ने आदि हुन सक्दछ ।

रोकथाम

१. आफ्नो कामको प्रकृति हेरी थोरै-थोरै पानी दिनभर पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
२. चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता तयारी खाना र बोतलमा पाइने चिसा पिउने कुराको बदला घरमा बनाएका भुटेको या उसिनेको मकै, गहुँको चोकरसहितको पीठोको सुख्खा रोटी या ढिँडो, कोदो-फापर-चना-भटमासजस्ता सस्ता र पोषिला खानाका साथै महो, महपानी या सर्बत आदि खाने बानी बसाल्नुपर्दछ।
३. आराम र श्रम नियमित र सन्तुलित बनाउनुपर्दछ । निश्चित समयमा काम गर्ने, निश्चित समयमा खाना खाने र निश्चित समयमा आराम गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
४. आफ्नो घरमा शौचालय बनाउनुपर्दछ र दिसा लाग्नेबित्तिकै तुरुन्तै सबै काम छाडेर दिसा जानुपर्दछ। दिसा-पिसाब रोक्नाले ठूलो हानि हुन्छ ।
५. धरै कसिलो गरी पटुका या पेटी कस्नु हुँदैन ।
६. सागपात, हरियो तरकारी, सलाद, फलफूल प्रशस्त खानुपर्दछ ।
७. धेरै भोकै बस्ने या कोची-कोची धेरै खाने बानी गर्नु हुँदैन ।
८. तारेका, भुटेका, मसलादार खाना र माछा, मासु, अण्डाजस्ता मांसाहारले कब्जलाई जन्माउने हुनाले भोजनमा यस्ता आदतलाई छाड्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. खान मिल्ने स्वभावका फलफूल एवं तरकारीका बोक्रा,रेसा आदि खाने बानी बसाल्नुपर्दछ। रेसा, बोक्रा, चोकरजस्ता कुरा भोजनमा रहनाले कब्ज हुन पाउँदैन ।
१०. खाना खानेबित्तिकै सुत्नु हुँदैन । खाना खाएको २-३ घण्टापछि सुत्ने बानीले कब्ज निवारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
११. मनमा कुरा खेलाउने, सानो कुरालाई बढाई-चढाई हेर्ने, बढी पीर र चिन्ता लिने, रिसाउने-झर्किने र तनावमा रहने आदि मानसिक असन्तुलन भएकाहरूलाई कब्जियत अत्यन्त बढी हुन्छ । यस्तो स्वभाव भएकाहरूले योगासन, प्राणायाम, ध्यान सिकेर आफूलाई सन्तुलित बनाउनुपर्दछ ।
१२. बोक्रा फालेको सफा दालको सट्टा टुसा निकालेको या अङ्कुरित गरेको गेडागुडी खाने बानी बसाल्नुपर्दछ।
१३. सेतो चामलको बदला ढिकीमा कुटेको रातो चामल, मैदाको बदला चोकरसहितको मोटो पीठो, चिनीको बदला गुड खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. सानो हर्रो (जङ्गी हर्रो) घिउमा भुट्नुपर्दछ । भुटेपछि पिसेर धूलो बनाएर राख्नुपर्दछ । यो धूलो १ चिया चम्चा सुत्ने बेलामा खाएर मनतातो पानी पिउने गर्नुपर्दछ ।
२. इसब गोलको भुसी १ चिया चम्चा बिहान-साँझ पानी, दूध या अरू झोल कुरामा घोलेर पिउने गर्नुपर्छ ।
३. राजवृक्षको गुदी ५ ग्राम र मुनक्का २० ग्राम मिलाएर चटनीजस्तो पिसी बिहान-साँझ खानाले पनि पेट सफा हुन्छ ।
४. एक भाग हर्रो, दुई भाग बर्रो, चार भाग अमला मिलाएर चूर्ण बनाउने र एक-एक चिया चम्चा बिहान-साँझ मनतातो पानीसँग खाने गर्नुपर्दछ ।
५. गुलाफको फूल १० ग्राम, मुनक्का १० ग्राम, सौंफ ५ ग्राम चटनीजस्तो पिसेर बिहान खाली पेटमा खाएर पानी पिउनुपर्दछ ।
६. घिउ कुमारीको पातको गुदी १० या २० ग्राम बिहान खाली पेटमा खाने गर्नुपर्दछ ।
७. २०० ग्राम पाकेको मेवा दैनिक खाने गर्नुपर्दछ ।
८. सानो हर्रो (जङ्गी हर्रो), सौंफ र मिश्री बराबर तौल लिएर पिसेर चूर्ण बनाई मिलाउने र यो मिश्रित चूर्ण आवश्यकताअनुसार १ या २ चम्चा सुत्ने बेलामा खाएर पानी पिउने गर्नुपर्दछ।
९. सुकाएको अमलालाई पिसेर बनाएको चूर्ण १-१ चिया चम्चा बिहान-साँझ खाना पछि खाने।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान, रीढव्यायाम र एनिमा गर्नुपर्दछ ।
२. पेटको चिसो पट्टी लिनुपर्दछ ।
३. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्छ ।
४. योगासन गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. रेगुलेक्स गोली
२. हर्बोलैक्स गोली या क्याप्सुल
३. कब्जहर वटी
४. नारायण चूर्ण
५. निरोगी चूर्ण
६. इच्छाभेदी रस
७. लवणभाष्कर चूर्ण
८. पञ्चसकार चूर्ण
९. त्रिफगोल
१०. त्रिफलाचूर्ण
११. हरीतकीखण्ड
१२. अगस्त्य रसायन
१३. विरेचनी वटी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. झाडापखाला

परिचय

मलद्वारबाट पटक-पटक भातको माडजस्तो सेतो र पातलो दिसा आउने रोगलाई नेपालीमा झाडापखाला, आयुर्वेदमा अतिसार र अङ्ग्रेजीमा डायरिया (Diarrhoea) भनिन्छ । यस्तो रोग लागेमा दिनमा ३-४ पटकभन्दा बढी दिसा हुने गर्दछ ।

अपच हुने गरी खाएमा, दूषित फोहर पानी पिएमा, काँचोकचिलो खाएमा, बासी र झिँगा भन्केको खाना खाएमा एवं जूकाचूर्ना परेमा झाडापखाला लाग्दछ । महिलाहरूमा स्वास्थ्य साक्षरताको अभाव जसले गर्दा घरका साना बच्चाहरूलाई ठीक स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान दिन नसक्नु, भोजन र पोषणका बारे जानकारी नहुनु जसले गर्दा कुपोषण र न्यूनपोषणबाट पीडित हुनु आदि पनि झाडापखालाका कारण हुन्। यीदेखि बाहेक कीटाणुहरूको सङ्क्रमण र केही प्रतिजीवी औषधि एवं अन्य औषधिहरूका कारण पनि झाडापखाला हुन सक्छ ।

लक्षण

१. पटक-पटक भातको माडजस्तो सेतो र पातलो दिसा भइरहन्छ ।
२. पेट गुडगुड गर्ने र दुख्ने गर्दछ । कहिलेकाहीं उल्टी पनि हुन सक्दछ ।
३. झाडापखाला बढी भएमा जिब्रो सुक्ने, आँखा गड्दै जाने, हातखुट्टा बाउँडिने, कमजोर हुँदै जाने आदि हुन्छ ।
४. आवाज धोद्रो हुनुका साथै गला बसी आवाज कष्टका साथ आउँछ ।
५. शरीरको तापक्रम या तातोपन घट्दै जान्छ । छाला चिसो र धोल्लो हुन्छ । छालामा लचकता हुँदैन अर्थात् तानेर छाड्दा पहिलेकै अवस्थामा नगई त्यस्तै रहन्छ ।
६. झाडापखालाका कारण शरीरबाट आवश्यकताभन्दा धेरै पानी र त्यससँग मिसिएर शरीरका लागि अति आवश्यक कुराहरू पनि बाहिर निस्कन्छन्, जसले गर्दा शरीरको सम्पूर्ण व्यवस्था असन्तुलित हुन जान्छ । यस्तो बेलामा शरीरमा जल तत्त्वको अभावमा देखिने सम्पूर्ण लक्षण देखिन्छन् ।

रोकथाम

१. गर्मी र बर्सात्का बेलामा विशेष गरेर बच्चाहरूलाई झाडापखाला बढी हुने गर्दछ, जसको मुख्य कारण बर्सात्को फोहोर पानी र सरसफाइको कमी हो । यसैले पानी उमालेर छानेर पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ । सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।
२. दिसा गएपछि र खाना खानुभन्दा पहिले साबुनले हात धुने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
३. गर्मी र बर्सातका बेलामा छिटो पच्ने, हल्का र पोषिलो खाना खानुपर्दछ । पचाउन गाह्रो हुने गरिष्ठ भोजन र अति भोजनबाट टाढा रहनुपर्दछ ।
४. खुल्ला बेचेका, झिङ्गा भन्केका र वासी भोजन खानु हुँदैन ।
५. सागपात, तरकारी, सलाद, फलफूलजस्ता खानेकुरालाई ३-४ पटक सफा पानीले धोएर मात्र खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
६. आफ्नो शरीर, घर र घरवरिपरि सफा-सुग्घर राख्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. झोल पदार्थ बढी पिउनुपर्छ, जस्तै - सागपात, तरकारीको झोल, फलफूलको रस, नुन-चिनी-पानी, आमाको स्तनपान गर्नें बच्चा भएमा स्तनपान आदि ।

२. बीरे नुन १ चिम्टी, चिनी १ चम्चा, सुन्तलाको रस ५ चम्चा, १ गिलास मनतातो पानीमा फिटी पटक-पटक खान दिनुपर्दछ ।

३. भुटेको जीरा चूर्ण २ ग्राम, मही/दहीसँग ३-४ पटक खान दिनुपर्दछ ।

४. हरियो धनियाँ र पुदिनामा हल्का नुन राखेर चटनी बनाउने, यस्तो चटनी बीच-बीचमा चटाइरहने। झाडापखाला बढी भई शरीरमा पानीको कमीका लक्षणहरू देखिएमा १ गिलास उमालेर चिसो भएको पानीमा २ चिया चम्चा यो चटनी हाली घोलेर सर्वतजस्तो बनाई पिउन दिने।

५. हरियो धनियाँ पिसेर चटनीजस्तो बनाएर लेदो ३ चिया चम्चा, १ चिम्टी बीरेनुन (कालो नुन) र कागतीको रस १ चम्चालाई १ गिलास उमालेर चिसो भएको पानीमा घोलेर छानी पिउन दिने।

६. बान्ता पनि हुन थालेमा ल्वाङ, मुलेठी, सौँफ, पुदिना, मरिच, तुलसीमध्ये कुनै एकलाई मुखमा राखेर चुस्नाले बान्ता बन्द हुन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

७. कागतीलाई आधा काटेर बीज फ्याँकी त्यसमा मरीच र बीरेनुनको चूर्ण छर्की चुस्न दिनाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

८. जाइफल घोटेर चन्दनजस्तो बनाएको लेदो १ चिया चम्चालाई ४ भाग लगाउने १ भाग लेदो १ गिलास चौलानी पानीमा घोलेर पिउने । दिनमा ३ पटक पिउने । यो ठूला मानिसहरूका लागि अत्यन्त उपयोगी छ तर बच्चालाई दिनु हुँदैन ।

९. बाल बेल या काँचो बेलको चूर्ण आधा चिया चम्चा र आँपको खोयाको गुदीको चूर्ण आधा चिया चम्चा महमा फिटेर दिनमा ३-४ पटक खान दिनाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

१०. जीवनजल, नवजीवन एवं यस्तै अनेकन पुडियाहरू बजारमा पाइन्छन् । यिनीहरूलाई पुडियाको बाहिर लेखेको विधिमा उमालेर चिसो भएको पानीमा घोली दिनभर पिउन दिनुपर्दछ; जसले शरीरमा पानीको मात्रा घटी हुन जाने मृत्युबाट बचाउँछ । झाडापखालामा झोल कुरा दिसामा खेर गएको पानीको अनुपातमा पिइरहन दिनु या भनौं शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनु नै प्रथम र महत्त्वपूर्ण उपचार हो ।

योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा

१. पेटको चिसो पट्टी दिनुपर्दछ ।

२. चिसो कटिस्नान दिनुपर्दछ ।

३. निमपानीको एनिमा दिनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. बिल्वादि चूर्ण	६. ग्रहणीकपाट वटी	११. हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण
२. भुवनेश्वर वटी	७. सिद्धप्राणेश्वर रस	१२. अतिसार वटी
३. आम्रस्वादिचूर्ण	८. मृतसञ्जीवनी वटी	१३. वालागुटी
४. अतिसारान्तक चूर्ण	९. गुडुच्यादि क्वाथ	१४. चन्द्रकला वटी
५. कर्पूरादि वटी	१०. गङ्गाधर चूर्ण	१५. समगादि चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. बान्ता

परिचय

कुनै पनि कारणले मुखबाट पेटमा रहेको तरल या ठोस पदार्थ फर्किनुलाई बान्ता, वमन, उल्टी आदि नामले जानिन्छ । वास्तवमा बान्ता हुनु स्वयम्मा कुनै रोग नभई अन्य रोगहरूको सङ्केत या लक्षण हो । अतः बान्ता हुन थाल्नेबित्तिकै यो जान्नु जरुरी हुन्छ कि यो के रोग या अवस्थाका कारण हुन गइरहेको छ । सामान्यतया पेट र त्यससँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने अङ्गहरूमा आएको गडबडीले बान्ताको स्थिति पैदा गर्दछ। बान्ता पैदा गर्ने प्रमुख रोगहरूमा आहार-विषाक्तता, अम्लपित्त, अजीर्ण, पित्ताशय सुन्निनु या पत्थरी हुनु, फियो बढ्नु या सुन्निनु, आमाशयमा अर्बुद या क्षयरोगको सङ्क्रमण, आमाशय (पेट) को तल्लो भागमा अवरोध, मलेरिया या अन्य ज्वरोको अवस्था, हैजा आदि पर्दछन् भने कैयन मानिसलाई चिन्ता, तनाव, डर एवं मोटर आदिको यात्राका कारण पनि बान्ता हुन्छ । जे-जस्ता कारणले होस्, पेटका भित्री मांसपेशीहरूमा आएको सङ्कुचनले नै बान्ता गराउँछ ।

लक्षण

१. हामीले मुखबाट खाए-पिएका कुराहरू पेटमा गई पाचन, अवशोषणपश्चात् दिसा-पिसावका रूपमा मल निष्कासन हुनुपर्नेमा पेटबाटै पाचन, अवशोषणको क्रिया पनि नभई मुखबाट दुर्गन्धित रूप लिएर फर्किनु बान्ताको पहिलो लक्षण हो ।

२. बान्ताको एक मात्र लक्षण पेटमा भएका कुरा मुखबाट बाहिर निस्कनु हो भने बान्ता स्वयम् अनेकन रोगहरूको लक्षण हो ।

३. बान्तामा मुखको स्वाद बिग्रने, छाती गह्रुँगो हुने, पेट पोल्ने-बटार्ने, पटक-पटक मुखबाट पेटमा भएको तरल या ठोस पदार्थ बाहिर आउनका लागि बल गर्ने एवं आउने हुन्छ ।

४. धेरै पटक बान्ता भएमा शरीरमा तरल पदार्थ या पानीको कमी भई सोको लक्षण पनि देखिन सुरु गर्दछ ।

रोकथाम

१. बासी, झिँगा भन्केका र नढाकी खुला राखेका खाने कुराहरू खानु हुँदैन ।

२. दिसा गएपछि र खाना खानुपहिले सफासँग हात धुनुपर्दछ । हातले छोएर कुनै पनि कुरा खानुपरे हात सफासँग धोएर मात्र छुनुपर्दछ ।

३. फलफूल या काँचो खाइने कुनै पनि कुरा ३-४ पटक सफासँग धोएर मात्र खानुपर्छ । हरियो सागपात र तरकारीहरू पनि ३-४ पटक धोएर काट्नुपर्दछ । यस्ता सागपात र तरकारीहरूमा अरू कुनै खान नहुने झारपातहरू मिसिएर आएको छ कि भनी राम्रोसँग केलाउनुपर्दछ ।

४. गाउँघरतिर जङ्गली च्याउहरू एवं अन्य तरकारी एवं फलफूलहरू खाँदा शरीरलाई हानि गर्ने र विषाक्त छ कि भन्ने कुरामा विशेष सजगता अपनाई बूढापाका र सिपालुहरूसँग सोधेर खान हुने हो भन्ने जानेर मात्र खानुपर्दछ ।

५. धेरै गर्मीका समयमा पच्न गाह्रो हुने गरिष्ठ भोजन खानु हुँदैन । सजिलै पच्न सक्ने हल्का भोजन खानुपर्दछ ।

६. मोटर आदिमा यात्रा गर्दा बान्ता हुनेहरूले पेट टम्म हुने गरी खानु हुँदैन । यात्राका समयमा फलफूलको रस या सागपातको सुप पिउनु राम्रो हुन्छ । मोटरको तेलको गन्धका कारण बान्ता हुनेहरूले मुखमा मास्क प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । यस्तो मास्कमा शुद्ध चन्दनको तेलको १-

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२ थोपा चुहाइदिँदा राम्रो हुन्छ ।

७. उमालेर, छानेर पानी पिउने बानी बसाल्ने र थोरै-थोरै धेरै पटक प्रशस्त पानी पिउने गर्नुपर्दछ।

सरल उपचार

१. हरियो धनियाँ र पुदिना पिसेर पानीमा सर्बत बनाई आधा-आधा गिलास दिनमा २-३ पटक पिउने।
२. मरीचको दाना मुखमा राखेर चुस्ने ।
३. आधा चिया चम्चा सानो हरोंको धूलोमा १ चम्चा मह मिलाएर चाट्ने । यसले बान्ता रोकिन्छ।
४. मुलेठी (जेठीमधु) या सुकुमेल मुखमा राखेर चुस्ने ।
५. पुदिनाको रस १ चम्चा, कागतीको रस १ चम्चा, नुन र मरीचको चूर्ण १ चुट्कीलाई १ गिलास पानी मिलाएर बनाएको सर्बत पिउनाले बान्ता रोकिन्छ ।
६. आधा काटेको कागती, कालो नुन र मरिचको चूर्ण छर्केर चुस्ने गरे पनि बान्ता रोकिन्छ ।
७. पानीमा जाइफल घोटेर चन्दन जस्तो बनाउने र १ चिया चम्चालाई ४ भाग लगाई १-१ भाग १-१ गिलास चौलानी पानीमा घोली दिनमा ३ पटक पिउने गर्नाले बान्ता रोकिन्छ । यो बच्चालाई दिनु हुँदैन ।
८. ल्वाङ चुस्नाले बान्ता रोकिन्छ ।
९. तुलसीको पात मुखमा चुस्नाले बान्ता रोकिन्छ ।
१०. पाकेको इमलीको गुदी २-३ चम्मच १ गिलास पानीमा घोल्ने र त्यसमा हल्का नुनिलो हुने गरी नुन र ४ दाना मरीचको धूलो मिलाएर फेरि सर्बत बनाउने र पिउने गर्नुपर्दछ ।
११. पित्तप्रधान वमनमा उखुको रसले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।
१२. प्याजको रस १ चिया चम्चा, कागतीको रस १ चिया चम्चा र पुदिनाको रस १ चिया चम्चा मिलाएर पटक-पटक चटाउनाले बान्ता रोकिन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. बरफ रीढ पट्टी गर्नुपर्दछ ।
३. रसाहार गर्नुपर्दछ ।
४. कुञ्जल गर्नुपर्दछ । विषाक्त भोजनका कारण भएको बान्तामा यो ज्यादै लाभदायक छ ।
५. घाँटी र छातीको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. भोमिटेव झोल एवं गोली
२. कुमेश्वर रस
३. हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण
४. दाडमादि चूर्ण
५. अरुचिभञ्जक चूर्ण
६. एलादि चूर्ण
७. यवानी खाण्डव
८. खाण्डव चूर्ण
९. मयूरभस्म
१०. लवङ्गादि चूर्ण
११. अरुचिगजकेशरी अवलेह

नोट :- उपर्युक्त उपचारबाट सुधार नदेखिएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्दछ । विषाक्त खाने कुराहरू या विषका कारण बान्ता भएको हो भने यी उपचारमा नअलमलिई जतिसक्यो छिटो अस्पताल जानुपर्दछ । बाटामा उपर्युक्त उपचारको पनि सहयोग लिन सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. प्रवाहिका

परिचय

पेट दुखेर पोलेको अनुभूतिका साथ आउँ या रगत मिसिएको चिल्लो, चिप्लो, थोरै-थोरै दिसा भइरहने रोगलाई प्रवाहिका भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा डिसेन्ट्री (Dysentry) भनिन्छ ।

यो रोग गर्मी र बर्सात्का समयमा तथा तीर्थ/शिविर मेला आदिमा दूषित खाना तथा पानी पिउनाले र पेटमा जूका पर्नाले एवं अन्य जीवाणुको सङ्क्रमण भएमा हुन्छ ।

लक्षण

१. दिसा पटक-पटक हुन्छ ।
२. दिसा लाग्नुभन्दा पहिलेदेखि नै पेट काट्छ र दिसा गर्दा बल लगाउनुपर्छ ।
३. आउँमासी भएमा प्रत्येक पटक थोरै मात्रामा दिसा हुन्छ ।
४. रगत मिसिएको आउँ पनि हुन सक्दछ ।

रोकथाम

१. झाडा-पखालाको रोकथामका लागि बताइएका ६ महत्त्वपूर्ण कुराहरू प्रवाहिकाको रोकथामका लागि पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छन् ।
२. तारेका, भुटेका, अमिलो, पीरो र मसलादार खाना खानु हुँदैन ।
३. घरमा बनाएको शुद्ध, साधा र सफा खाना खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । होटलका रङ्गीचङ्गी खानाबाट टाढा रहनुपर्दछ ।
४. चाउचाउ, बिस्कुट एवं यस्ता तयारी खानाहरूको बदला घरमा बनाएका ताजा र प्राकृतिक खाना खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । बजारमा बेचेका रङ्गीचङ्गी र महँगा खानेकुराभन्दा घरमा बनाइने भुटेका भट्ट, मकै एवं कोदो, फाफर, गहुँ आदिका सुख्खा रोटी र ढिँडो सयौँ गुणा स्वस्थकर र पोषिलो हुन्छ ।

सरल उपचार

१. काँचो बेल ३ ग्राम र कालो तिलको चूर्ण ३ ग्राम मिलाएर महीसँग ३ पटक ७ दिनसम्म खान दिनुपर्दछ ।
२. बेलको चूर्ण ३ ग्राम, धनियाँको चूर्ण ३ ग्राम मिलाएर महीसँग ३ पटक ७ दिनसम्म खान दिनुपर्दछ ।
३. बेलको सर्वत दैनिक ३ पटक खान दिनुपर्दछ ।
४. कुटज चूर्ण ३ ग्राम ३ पटक ७ दिनसम्म खान दिनुपर्दछ ।
५. बाल बेल चूर्ण १ चिया चम्चा र इसबगोल भुसी १ चिया चम्चा १ गिलास महीमा घोलेर पिउने। बिहान-साँझ पिउनाले आन्द्रामा टाँसिएर बसेको आउँ बाहिर निस्कन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. १-१ कप अनारको रस दिनमा ३ पटक पिउनाले फाइदा गर्दछ ।
७. काँचो केराको तरकारी र ढिकीमा कुटेको रातो चामलको भात खानाले फाइदा गर्दछ ।
८. ढिकीमा कुटेको रातो चामल, अङ्कुरित मुङ र अङ्कुरित मेथी तीनवटैलाई बराबर मिलाई खिचडी पकाउनुपर्दछ । यो खिचडी एकराते दहीसँग खानाले फाइदा गर्दछ ।
९. २० ग्राम जामुनको बोटको बोक्रा ल्याएर कुट्ने । १ गिलास पानीमा सो कुटेको बोक्रा पकाउने । जब पानी पाकेर आधा हुन्छ; त्यसलाई आगोबाट निकाली सेलाउन दिने । सेलाएपछि १ चिया चम्चा मह घोलेर छानी पिउने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. एनिमा गर्ने ।
२. तातो कटिस्नान गर्ने ।
३. पेटमा तातो चिसो सेक गर्ने ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. बिल्वादि चूर्ण
२. कुटजावलेह
३. कुटजारिष्ट
४. कुटजघनवटी
५. नारायणचूर्ण
६. अर्क कपूर
७. पुनर्नवादि क्वाथ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. अम्लपित्त

परिचय

पाचनको विकृतिबाट पित्त बढेपछि मुखबाट अमिलो पानी आउने या पेट पोल्ने, अमिलो डकार आउने रोगलाई अमलचुकी या अम्लपित्त भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा एसिडिटी (Acidity) भनिन्छ ।

धेरै अमिलो, पीरो, चिल्लो, बासी खाना खानाले र धेरै चिन्ता, शोक, डरजस्ता मानसिक उत्तजेना हुनाले यो रोग लाग्दछ । चुरोट-तमाखुजस्ता धूम्रपान र जाँड-रक्सीजस्ता मद्यपान गर्नेहरूमा यो रोग अरूलाई भन्दा बढी पाइन्छ । धेरै खाने र धेरै आराम गर्नेहरूमा पनि यो रोग बढी पाइन्छ ।

लक्षण

१. मुखबाट अमिलो डकार र अमिलो पानी आउँछ । कहिलेकाहीं दुर्गन्धित तीतो पानी पनि आउँछ।
२. छाती र घाँटी पोल्छ तथा खान मन लाग्दैन ।
३. पेट दुख्नाका साथै वाकवाकी लाग्छ ।
४. हात-खुट्टाका साथै पूरै शरीर तातेको र पोलेको अनुभव हुन्छ ।

रोकथाम

१. अमिलो, पीरो, तारे-भुटेका र मसलादार खाना रुचाउनेहरूलाई यो रोगले सताएको पाइन्छ। अतः यस्ता खानाको बदला सादा र प्राकृतिक स्वरूप नबिगारीकन पकाएका खाना खानुपर्दछ।
२. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान एवं अन्य सूर्तिजन्य नशालु कुराबाट टाढा रहनुपर्दछ।
३. धेरै भोकै बस्ने या धेरै कोचेर खाने, लामो समय पानी नपिउने या एकै पटक धेरै पानी पिउनेजस्ता बानीलाई छाड्नुपर्दछ र थोरै-थोरै धेरै पटक खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
४. अल्छी बनेर आरामी जीवन जिउनु हुँदैन । शारीरिक सक्रियता बनाइराख्नुपर्दछ । नियमित शारीरिक र मानसिक व्यायाम गर्नुपर्दछ ।
५. चिन्तन, तनाव, उदासीपन, हीनताबोध, भय, शोक एवं अन्य मानसिक असन्तुलन र अस्वस्थतामा पनि यस रोगको प्रभाव बढ्ने हुनाले यस्ता समस्याबाट बँच्न यौगिक र प्राकृतिक जीवनशैली सिकेर सोहीअनुसार जिउनुपर्दछ ।
६. पेटका अन्य रोगहरूमा बताइएका रोकथामका तरिकाहरू यस रोगका लागि पनि सहयोगी रोकथामका लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।
७. खाँदेको पुराना अचार, बासी खानेकुरा, मैदाबाट बनेका खानेकुराका साथै चिनी र चिनीबाट बनेका खानेकुराहरूले अम्लपित्त बढाउन मद्दत गर्दछ ।

सरल उपचार

१. अमला चूर्ण, यष्टिमधु चूर्ण र शतावरी चूर्ण ३/३ ग्राम मिसाएर खान दिनुपर्छ ।
२. काँचो एक कोसा केरालाई तीन टुक्रा गरी ३ समयमा खान दिनुपर्छ ।
३. खानापछि ल्वाङ र अमला चुस्नाले पनि आराम हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. नरिवलभित्र हुने पानी १-१ गिलास दिनमा ३ पटक पिउनुपर्दछ । यसभन्दा बढी पनि पिउन सकिन्छ ।
५. एक चम्चा अदुवाको रस र एक चम्चा मह फिटेर दिनमा २ पटक खानापछि चाट्ने ।
६. पुदिनालाई मसिनो पिसेर चटनीजस्तो बनाएको लेदो ३ चिया चम्चा, कागतीको रस एक चिया चम्चालाई एक गिलास पानीमा घोलेर पिउने । यो दिनमा ३ पटक पिउने ।
७. उमालेर चिसो बनाएको दूध थोरै-थोरै गरी धेरै पटक पिउने ।
८. एकराते दहीबाट बनाएको मही एक गिलासमा आधा चम्चा अमलाको चूर्ण घोलेर दिनमा ३ पटक पिउने । मही अमिलो हुनु हुँदैन ।
९. हरों, बरों, अमला, पिपला, मरीच, सुठो र जीरा बराबर तौल लिएर कुट्ने, पिस्ने गरी चूर्ण बनाउने। यो चूर्ण आधा चम्चा महमा फिटेर बिहान-साँझ चाट्ने ।
१०. अङ्कुरित कालो चना १०० ग्राम मरीचको चटनीका साथमा बिहान खाली पेटमा नास्ता गर्ने।
११. एक चम्चा कागतीको रस, आधा चम्चा भुटेको जीरा र एक चुट्की सिधेनुन मिलाएर दिनमा २-३ पटक खाने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. कुञ्जल गर्नुपर्दछ ।
२. एनिमा गर्नुपर्दछ ।
३. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
४. पेटमा चिसो पट्टी लिनुपर्दछ ।
५. योगासन गर्नुपर्दछ ।
६. ध्यान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अविपत्तिकर चूर्ण
२. लीलाविलास रस
३. सूतशेखर रस
४. त्रिफला चूर्ण
५. अम्लपित्तान्तक लौह
६. लवणभाष्कर चूर्ण
७. शिवक्षार चूर्ण
८. अल्सारेब्स गोली
९. भोमिटेव गोली या झोल
१०. अम्लान्त गोली ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. शूल

परिचय

पेट दुखिरहने या खाना खानासाथ पेट दुख्ने रोगलाई अन्नद्रव शूल भनिन्छ । शूलमा खाना खाएको २/३ घण्टापछि पेट दुख्न सुरु गर्दछ ।

पीरो, अमिलो भएको खाना बढी मात्रामा खानाले, चिन्ता, डर, शोक बढी गर्नाले, धेरै आत्तिनाले, हतास हुनाले, समयमा भोजन नगर्नाले, उपवास आदि बढी बस्नाले शूल हुने गर्दछ ।

लक्षण

१. खाना खानेबित्तिकै पेट दुख्छ ।
२. त्यसपछि बान्ता हुन्छ ।
३. बान्ता भएपछि दुखाइ कम हुन्छ ।
४. परिणाम शूलमा खाना खाएको २/३ घण्टापछि पेट दुख्छ ।

रोकथाम

१. माछा, मासु, अण्डा आदि मांसाहारको बदला अङ्कुरित गेडागुडी, पनिर, तोफु, चीज आदिको प्रयोग गर्नें बानी बसाल्नुपर्दछ ।
२. चाउचाउ, बिस्कुट, केक आदिको बदला फलफूलहरू खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । 'फास्टफुड फास्ट ट्रेड' त्यसैले तयारी भोजनको बदला ताजा प्राकृतिक भोजनमा जोड दिनुपर्दछ ।
३. बोतलबन्द चिसा पेयहरूको बदला मही, लस्सी, सर्बत, महपानी, कागती पानी एवं फलफूलको रस पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
४. अमिलो, पीरो, तारेका, भुटेका, मसलादार भोजनको नियमित प्रयोग गर्नुपर्दछ । नुन, चिनी र चिल्लोको प्रयोग अत्यन्त कम गर्नुपर्दछ ।
५. बजारमा खुल्ला बेचेका समोसा, पकौडी एवं कृत्रिम रङ्ग मिलाएका मिठाइ आदि खानु हुँदैन । जसले जवानी होटलमा बिताउँछ, उसले वृद्धत्व हस्पिटलमा बिताउनुपर्दछ भन्ने कुरा भुल्नु हुँदैन ।
६. परवर, घिरौला, लौका जस्ता तरकारी एवं बेथे, चमसुर, रायो, मेथी जस्ता सागपात प्रशस्त खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
७. काँक्रो, गाजर, मूला, चुकन्दर आदि काँचो खान मिल्ने कुराहरू सफासँग धोएर काँचै खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
८. मैदाको बदला आटा, पालिस गरेको सेतो चामलको बदला रातो चामल साथै तरकारीहरू तथा फलफूल पनि बोक्रासँगै खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । रेसा, चोकर, बोक्रा जस्ता कुरामा प्रशस्त भिटामिन एवं खनिज लवण जस्ता पोषक तत्त्व रहेका हुन्छन् । साथै यसले रोगको जननी कब्जियतबाट बचाउँछ ।
९. पुरानो अचारको बदला ताजा चट्नी खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
१०. एकैपटक धेरै खानुभन्दा पटक-पटक कम खानु राम्रो हुन्छ। अनाज र गेडागुडीमिश्रित भोजनको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर ४-५ घण्टा हुनुपर्दछ भने फलफूल, सलाद, तरकारी र अन्य झोल कुरा २ घण्टाको अन्तरमा खान सकिन्छ ।

११. भोजन खुब चपाएर खाने बानी राम्रो हो, जसले पाचन, अवशोषण र मलनिष्कासन नियमित हुन्छ । जसले छिटो-छिटो नचपाई भोजन खाने गर्दछ, उसको स्वास्थ्य कहिल्यै राम्रो हुन्न ।

१२. भोजनको साथमा धेरै पानी पिउनु हुँदैन । अति आवश्यक भएमा दुई-चार घुट्का पिउनुपर्दछ। भोजनभन्दा १ घण्टा अगाडि इच्छाभर पानी पिउने बानी राम्रो हो । भोजनका साथमा पानीको बदला मही या तरकारीको झोल पिउने बानी अझै राम्रो हुन्छ ।

१३. क्रोध, रिस, चिन्ता एवं अन्य नकारात्मक मानसिक भावदशामा भोजन गर्नु अत्यन्त हानिकारक हुन्छ ।

१४. भोजन थालमा आउँदासम्म दृश्य या अदृश्य रूपमा जस-जसको हात रहेको छ, उनीहरूलाई धन्यवाद प्रार्थना गरी भोजन खान सुरु गर्नाले अत्यन्त लाभ हुन्छ ।

सरल उपचार

१. पटक-पटक खाना खाइरहनुपर्दछ ।
२. चनाको सातु बनाएर राख्ने र २/२ चम्चा दूधसँग २/२ घण्टामा खाने गर्नुपर्दछ ।
३. गाजरको रस खाने गर्नुपर्दछ । चुकन्दरको रसले पनि फाइदा गर्दछ ।
४. अमलाको दाना चुसिरहने गर्नुपर्दछ। अमला चूर्ण ३ ग्राम महसँग दिनको ३ पटक खाने गर्नुपर्दछ।
५. शतावरी चूर्ण ३ ग्राम पानीसँग खानुपर्दछ ।
६. खानेकुरा नपचेर हुने शूलमा अदुवाको रस/काँढा २ चम्चामा सयरफ तेल २ चम्चा मिसाएर खाने गर्नुपर्दछ ।
७. ज्वानो, टिम्मुर, मरहठी, अदुवा, बेसार, हिँग र नुन मिलाएर बनाएको झोल बिहान-साँझ पिउनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. धात्री लौह
२. कामदुग्धा रस
३. हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण
४. लसुनादि वटी
५. अविपत्तिकर चूर्ण
६. अग्नितुण्डी वटी
७. अमृतारिष्ट
८. कुमार्यासव
९. सुतशेखर रस
१०. शङ्ख वटी
११. अल्सारेक्स गोली
१२. त्रिफला चूर्ण ।

दन्त शूल (दाँत दुख्ने)

सरल उपचार

१. दातको सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।
२. कुष्ठादि दन्तमञ्जनले दाँत सफा गर्नुपर्दछ ।
३. दाँतमा प्वाल परेमा ल्वाङको तेल कपासमा मिलाएर दाँतमा राख्नुपर्दछ र दन्त चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कर्ण शूल (कान दुख्ने)

कानेगुजी जम्मा भएर कानभित्र सुन्निएर घाउ भएमा कान दुख्दछ ।

सरल उपचार

यदि कानमा कानेगुजी जम्मा भएमा -

१. तुलसी पत्रको रस निकालेर मनतातो गरेर कानमा ३ पटक राख्ने । राम्रोसँग भिजेपछि कनकेर्नाले कानेगुजी झिक्ने ।

२. लसुनादि तेल - (२०० ग्राम लसुन, ५० ग्राम तेल पकाएर छान्ने) २/२ थोपा कानमा ३ पटक राख्ने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. योगासन गर्नुपर्दछ ।
३. एनिमा लिनुपर्दछ ।
४. कुञ्जल गर्नुपर्दछ ।
५. पेटको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
६. रसाहार गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. समुद्रफेन चूर्ण
२. रामवाण रस
३. लसुनादि तेल ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. अर्श

परिचय

मलद्वारभित्र सुन्निने र दिसा गर्दा रगत जाने रोगलाई अर्श (अल्काई / हर्सा) भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा पायल्स (Piles) भनिन्छ ।

यो रोग अमिलो, पीरो बढी खानाले, दिसा रोक्नाले, शारीरिक परिश्रम नगर्नाले, एकै ठाउँमा बस्नाले, समयमा भोजन नगर्नाले र मद्यपान समेत गर्नाले लाग्दछ ।

लक्षण

१. दिसा सफा हुँदैन र कब्जियत रहन्छ ।
२. गुदद्वारमा शोथ (सुजन) हुनाले मासुको अङ्कुरजस्तो निस्कन्छ ।
३. दिसा गर्नुभन्दा पहिले या पछि रगत आउँछ ।
४. गुदद्वार दुख्छ ।
५. पाचनक्रिया ठीक हुँदैन र अरुचिसमेत हुन्छ ।

रोकथाम

१. सागपात, हरियो तरकारी र फलफूल प्रशस्त खाने बानी बसाल्नुपर्दछ । गाउँ घरमा पाइने नासपाती, मेवा, भुइँकटहर, आरु, अम्बाजस्ता सस्ता र सर्वसुलभ फलफूलमा बढी जोड दिनुपर्दछ । पोषणका दृष्टिले स्याउ, अङ्गुरजस्ता फलफूलभन्दा यी कम हितकर छैनन् ।
२. गहुँको सेतो मैदाको सट्टा चोकर भएको आटाको प्रयोग गर्नुपर्दछ । सेतो चामलको बदला बाहिरको पोषिलो तह नफ्याँकिएको खैरो या रातो चामलको प्रयोग गर्नुपर्दछ । चिनीको सट्टा गुँडको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
३. दिनभरिमा पटक-पटक पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ । उमेर, लिङ्ग र जलवायुअनुसार प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ ।
४. नियमित योगासन र ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
५. अमिलो, पीरो, तारेका, भुटेका, मसलादार खाना साथै खाँदेर राखेका पुराना अचार खानु हुँदैन।
६. चुरोट-तमाखु-गाँजा जस्ता धूम्रपान साथै सुर्तीजन्य कुनै पनि कुरा प्रयोग गर्नु हुँदैन । जाँडरक्सी जस्ता मद्यपान गर्नु हुँदैन ।

सरल उपचार

१. सर्वप्रथम कब्जियत हटाउनुपर्दछ । त्यसका लागि त्रिफला चूर्ण ६ ग्राम सुत्ने समयमा १ गिलास मनतातो पानीसँग खानुपर्दछ ।
२. बढी रगत गएको अवस्थामा सुकेको ओलको चूर्ण २ ग्राम महीसँग दिनमा २ पटक खानुपर्छ।
३. बाल बेलको गुदी २ ग्राम र चित्रक २ ग्राम समान भाग चूर्ण महीसँग २ पटक खानुपर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. दाडिम स्वरस (झोल) ३ चम्चा र सख्खर ३ चम्चा मिलाएर दिनमा ३ पटक खाने गर्नुपर्दछ।
५. दाडिम चूर्ण ३ ग्राम र सख्खर ३ ग्राम दिनमा ३ पटक पानीसँग खानुपर्दछ ।
६. अपामार्ग मूल चूर्ण ३ ग्राम चौलानी पानीसँग या बाख्राको दूधसँग ३ पटक खाने गर्नुपर्दछ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटि स्नान गर्नुपर्दछ ।
२. एनिमा गर्नुपर्दछ ।
३. सूर्य नमस्कार आसन समूह नियमित गर्नुपर्दछ ।
४. नौली, मूलबन्ध एवं शङ्ख प्रक्षालनजस्ता यौगिक अभ्यासहरूले अत्यन्त फाइदा गर्दछ, तर यी अभ्यास कुशल योग प्रशिक्षकको रेखदेखमा गर्नुपर्दछ ।
५. पेटको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अर्शकुठार रस
२. काशिरादि तेल
३. चाङ्गेरी घृत
४. पायलेक्स गोली
५. पाइलेक्स मलहम
६. पोझेक्स (पोसेक्स) गोली
७. क्षारसूत्र प्रयोग ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८. कृमि (जूका)

परिचय

विभिन्न माध्यमबाट शरीरभित्र प्रवेश गरी मुख्य रूपमा पेटमा विकास गर्ने दृश्य या अदृश्य जीवहरूलाई कृमि या जूका भनिन्छ । विश्वका सबै ठाउँमा बस्ने मानिसलाई जूका पर्दछ । जूका धेरै प्रकारका हुन्छन्; जस्तै- फित्ते जूका, अङ्कुशे जूका, चूर्ना जूका आदि । जूकालाई फोहर पानीबाट लाग्ने रोग या फोहरीको रोग भनेर पनि चिनिन्छ ।

लक्षण (सामान्यतः सबै जूकामा देखिने लक्षण एवं चिह्न)

१. खानामा अरुचि हुन्छ र वाकवाक लाग्छ ।
२. पेट दुख्छ, शरीर गल्छ र रिँगटा लाग्छ ।
३. रक्ताल्पताले मुखको रङ्ग फुस्रो, पहेँलो र मलिनो हुन्छ ।
४. कहिले पखाला लाग्छ, कहिले १/२ दिन दिसा नै हुँदैन ।
५. दिसामा जूका अथवा चूर्ना गएको देखिन्छ ।
६. चूर्ना परेमा गुदद्वारमा बढी चिलाउँछ ।
७. नाम्ले जूका परेमा बेहोसी पनि हुन सक्दछ ।
८. श्वास लिन गाह्रो हुन्छ । (जूका श्वास नलीमा पस्न सक्दछ । पसेको अवस्थामा मात्र यो लक्षण देखापर्दछ ।)
९. जूका कलेजोमा पस्न सक्दछ । पसेको अवस्थामा कमलपित्तका लक्षण देखा पर्दछन् ।
१०. सुतेका बेलामा दाँत किट्ने हुन्छ ।

रोकथाम

१. उमालेर, छानेर पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ । जहाँ पायो, त्यहीँको पानी पिउनु हुँदैन । फोहर पानीका माध्यमबाट हामीभित्र जूका प्रवेश गर्दछ ।
२. दिसा गएर आएपछि, खाना खानुभन्दा पहिले र कुनै पनि खाने कुरा खानुपहिले साबुनले राम्रोसँग हात धुनुपर्दछ ।
३. दिसाबाट जूकाको सङ्क्रमण फैलिने हुनाले जथाभावी दिसा नगरी चर्पीमा मात्र दिसा गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । जथाभावी दिसा-पिसाब गर्नाले जूका मात्र नभई अनेक रोग फैलिन्छ ।
४. हरियो तरकारी, सागपात, फलफूल र सलादका रूपमा काँचा खानेकुराहरू ३-५ पटक सफासँग धोएर मात्र खानुपर्दछ । सम्भव भएमा पोटास (पोटासियम परमागनेट) पानीले एक पटक धुनुपर्दछ ।
५. खुल्ला बेचेको, झिँगा भन्केको खाने कुरा खानु हुँदैन । खाना जालीदार भाँडाले ढाकेर राख्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
६. परिवारको कुनै व्यक्तिलाई जूका परेमा सबैले सामूहिक औषधि-उपचार गर्नुपर्दछ ।
७. सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. कब्जियत भएमा राजवृक्षको सर्बत बनाएर खाई पेट सफा राख्नुपर्दछ।
२. नीमको पातको काँढा खाई वमन गराउनुपर्दछ ।
३. सुकेको घिरौँलाको बियाँको चूर्ण २ ग्राम १ पटक बिहान खाली पेटमा पानीसँग ५ दिनसम्म खानुपर्दछ ।
४. नीमको रस २ चम्चा र मह २ चम्चा मिलाएर बिहान खाली पेटमा खाने गर्नुपर्दछ ।
५. मेवाको पातको रस ४ चम्चा या बीज ४ चम्चा महसँग राती खानुपर्दछ ।
६. अनारको जरा या बोक्राको क्वाथ (काँढा) १०-१० चिया चम्चा दिनमा ३ पटक खानुपर्दछ।
७. वायुविडङ्ग चूर्ण ३ ग्राम खाली पेटमा १० दिनसम्म खानुपर्दछ ।
८. तीते पातीको स्वरस (झोल) १-२ चियाचम्चा पानीसँग सुत्ने समयमा ५ दिनसम्म खाने गर्नुपर्दछ ।
९. कालो जीरा (कृष्णजीरा)को पिसेको चूर्ण १-२ चिया चम्चा महमा फिटेर बिहान-साँझ खाली पेटमा १ हप्ता खानुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नीम पानीको एनिमा लिनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. कृमिकुठार रस
२. कृमिमुद्गर रस
३. कृमिघ्न वटी
४. विडङ्गादि चूर्ण
५. कृमिघातिनीवाटिका
६. विडङ्गावलेह
७. त्रिफलाद्यचूर्ण
८. त्रिफलाद्य घृत
९. नारायण चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. मधुमेह

परिचय

खाना खाएपछि सबैभन्दा पहिले पेटमा पुग्दछ र पचाउने कार्य सुरु हुन्छ । पेट (आमाशय) र आन्द्राका भित्री भित्तावाट खाना पचेर प्राप्त पोषक तत्त्व सोसिएर रगतमा पुग्दछ । हामीले खाएको धेरैजसो खानावाट प्राप्त पोषक तत्त्व ग्लुकोजमा परिवर्तन भई शरीरलाई शक्ति दिने काम गर्दछ । यस्तो शक्ति दिन ग्लुकोज हाम्रो कोष र तन्तुहरूभित्र पस्नुपर्दछ । कुनै कारणबाट ग्लुकोज कोष र तन्तुहरूभित्र पस्न सकेन भने रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्दै जान्छ र कोष एवं तन्तुहरू ग्लुकोजका अभावमा शिथिल हुँदै जान्छन् । यसरी शरीरको रगतमा आवश्यकभन्दा बढी चिनी अथवा ग्लुकोज भएर हुने अस्वस्थतालाई मधुमेह रोग भनिन्छ । मधुमेह, चिनीको रोग, डायबिटिज आदि नामबाट चिनिने यस रोगका लाखौँ लाख रोगी विश्वभर छन् । नेपालमा पनि यस रोगका रोगी अत्यन्त ठूलो सङ्ख्यामा छन् ।

लक्षण

१. भोक अत्यन्त बढ्दै जान्छ । भोकअनुसार खाना बढाउँदै जाँदा पनि शरीरको तौल बढ्नुको सट्टा घट्दै जान्छ ।
२. मुख सुकिरहन्छ र तिर्खा लागिरहन्छ । पानी पिइरहँदा पनि तिर्खा मेटिन्न र मुख सुक्न पनि घट्दैन ।
३. छिटो-छिटो पिसाब लाग्छ । एक पटक पिसाब गरेर आएपछि फेरि तुरुन्तै पिसाब गर्न जाने मन हुन्छ ।
४. हात-खुट्टा फतक्क गलेजस्तो हुन्छ, बाउँडिन्छ। सम्पूर्ण शरीरमा थकान र कमजोरी अनुभव हुन्छ।
५. कुनै कारणले लागेका सामान्य चोट-पटक र घाउहरू पनि निको हुन लामो समय लाग्छ या निको होला-होलाजस्तो हुँदै फेरि बढ्दै जान्छ।
६. गुप्ताङ्ग एवं पूरै शरीर चिलाउँछ, महिलाहरूको योनि चिलाउँछ, कैयन अवस्थामा मधुमेह प्रमुख कारणका रूपमा पाइएको छ ।
७. आँखाको देख्ने क्षमतामा कमी हुँदै जान्छ र आँखा अगाडि धमिलो अनुभव हुन्छ । चस्माको नम्बर छिटो-छिटो बढ्दै जान्छ।
८. यौनदुर्बलता र नपुंसकताका लक्षणहरू देखिन्छन् ।
९. मानसिक थकावट र एकाग्रताको कमी हुन्छ, बोल्न, चल्न मन लाग्दैन, आलस्य हुन्छ ।

रोकथाम

१. माथि लेखिएका लक्षण आफूमा देख्नेबित्तिकै चिकित्सकको सल्लाहमा पिसाब र रगत जँचाएर आफूमा मधुमेह भए-नभएको निधो गर्नुपर्दछ । निधो भइसकेपछि सोहीअनुसारको उपचार व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
२. बाबु-आमा, मामा-माइजू, दाजु-भाइजस्ता एउटै परिवारका सदस्यहरूमध्ये कसैलाई मधुमेह छ भने यो वंशाणुगत रूपमा पछिल्लो वंशमा पनि हुन सक्दछ । यस्तो वंशका सदस्यहरू बढी सावधान हुनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. धेरै चिल्लो, गुलियो भएको खाना मन पराउने, धेरे खाने, धेरे आराम गर्ने र धेरै मोटो मानिसलाई यो बढी हुन सक्दछ । त्यसैले सन्तुलित भोजन र सक्रिय जीवन यस रोगको मुख्य रोकथाम हो ।

४. नियमित योगासन, ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । हरियो सागपात, तरकारी, सलादहरूको प्रशस्त प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ ।

५. सेतो चिनीको बदला गुलियोका लागि मह, खुदो, गुड आदिको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ। चिनीको गुलियोबाट बनेका मिठाइहरूको बदला खजूर, छोहरा, किसमिसजस्ता सुखा फलको गुलियो लेदो मिलाएर बनाएको मिठाइँ प्रयोग गर्नुपर्दछ । मधुमेह भइसकेको छ भने यसमा लेखेका कुनै पनि गुलियोको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

६. सेतो पालिस गरेको चामलको बदला रातो चामल (अक्षता) प्रयोग गर्नुपर्दछ । गहुँको सेतो मैदाको बदला चोकरसहितको आटाको प्रयोग गर्नुपर्दछ । दालको बदला टुसा निकालेको अङ्कुरित गेडागुडीहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ । खान-पानमा यस्तै प्राकृतिकपनलाई ध्यान दियो भने मधुमेह रोग हुनबाट बँच्न सकिन्छ ।

सरल उपचार

१. मेथीको दाना, सुकाएको करेला र जामुनको बीज बराबर तौल मिलाएर कुट्ने - पिस्ने र मसिनो चूर्ण बनाई राख्ने । प्रत्येक दिन बिहान-दिउँसो-साँझ खाली पेटमा १-१ चिया चम्चा खाएर पानी पिउने ।

२. अमला, बालबेल र जामुनको बीज बराबर तौल मिलाएर कुट्ने- पिस्ने र मसिनो चूर्ण बनाई राख्ने । प्रत्येक दिन बिहान-दिउँसो-साँझ खाली पेटमा १-१ चिया चम्चा खाएर १ गिलास पानी पिउने ।

३. गुडमारको पात, दालचिनीको पात र जामुनको सुकेको पात बराबर तौल मिलाएर कुट्ने - पिस्ने र मसिनो चूर्ण बनाई राख्ने । प्रत्येक दिन बिहान-साँझ खाली पेटमा १ - १ चिया चम्चा खाएर १ गिलास पानी पिउने ।

४. घिउकुमारीको पातको भित्री सेतो गुदी बिहान-साँझ खाली पेटमा २ चिया चम्चा खाने ।

५. त्रिफला (हर्रो, बर्रो, अमला) चूर्ण १-१ चिया चम्चा बिहान-साँझ खाने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नियमित प्रातः भ्रमण र योगासन गर्ने ।

२. हप्तामा ३ दिन सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने ।

३. चिसो कटिस्नान दैनिक गर्ने ।

४. ध्यान गर्ने ।

५. सम्पूर्ण शरीरको वाष्प स्नान हप्तामा दुई पटक गर्ने ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. वसन्त कुसुमाकर रस
२. चन्द्रप्रभा वटी
३. मधुहारी
४. जे.के. २२ गोली
५. बृहत् वङ्गेश्वररस
६. प्रमेहहरण चूर्ण
७. शिलाजित्वादि वटी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मधुमेहमा खुट्टाको रेखदेख

मधुमेहका रोगीहरूलाई सुरुमा सामान्य देखिने घाउखटिरा वा कोतरेको चिथोरेको घाउ पछि बढेर गेङ्ग्रिन (Gangrene) जस्तो भयानक पनि हुन सक्दछ । गेङ्ग्रिन अर्थात् शरीरको कुनै अङ्ग निर्जीव हुँदै जान्छ। यो समस्या मधुमेहीहरूलाई हातखुट्टामा अत्यन्त घातक भएर देखिन्छ । त्यसमा पनि खुट्टामा चोटपटक लागि गेङ्ग्रिन भएर खुट्टै काट्नुपर्ने स्थिति धेरैमा पाइन्छ । साधारण ठेस लागेमा, काँडाले कोतरे-चिथोरेमा एवं वर्षाको हिलोले औंलाका काप पाकेमा पनि पछि गएर गेङ्ग्रिन भई खुट्टा नै काट्नुपर्ने भयानक रूप लिन सक्दछ ।

धेरै मधुमेहीले अज्ञानताका कारण ध्यान नदिने र सबैभन्दा बढी ध्यान दिनुपर्ने यस विषयमाथि हामी केन्द्रित हुँदैछौं । निम्नलिखित कुरामा मधुमेहीले अत्यन्त होश पुऱ्याउनुपर्दछ । अन्यथा हातखुट्टा र कैयन अवस्थामा शरीरै गुमाउनुपर्ने हुन्छ ।

१. प्रतिदिन साँझ सुत्नुभन्दा पहिले मनतातो पानीले खुट्टालाई राम्रोसँग धोएर सफा रुमालले औंलाका बीच-बीचमा कुनाकानी सफासँग पुछेर सुख्खा बनाई सुत्ने गर्नुपर्दछ ।

२. खुट्टालाई मनतातो पानीमा केही समय भिजाएर नरम भएपछि नङ काट्नुपर्दछ । नङ सीधा र राम्रोसँग काट्नुपर्छ, दुई कुना तलसम्म जाने गरी काट्नु हुँदैन । नङ काट्दा धारिलो हतियार, ब्लेड या चक्कुको प्रयोग गर्नु हुँदैन । नङ काट्न बनाएको नङकट्टी (नेल कटर)ले सावधानीसाथ नङ काट्नुपर्दछ । नङ काट्दा छाला मासु काटिनु हुँदैन । नङको दुवै कुना या भित्र घाउ देखिन थाल्यो या पीप आउन थाल्यो भने तत्काल आफ्नो चिकित्सकलाई देखाई सल्लाह लिनुपर्दछ ।

३. खुट्टामा मुसा, गाँठा, ठेलाहरू देखिए भने मनतातो पानीमा खुट्टा डुबाएर सफा भुवादार रुमालले हल्का घोटेर सफा गर्नुपर्दछ तर ढुङ्गा या जालीले घोटेर सफा गर्नु हुँदैन । यस्ता ठेला या गाँठाहरूलाई काट्ने, खुर्किने, पोल्ने या विभिन्न औषधिहरू लगाउने गर्नु हुँदैन ।

४. नयाँ जुत्ता-चप्पल किन्दा प्लास्टिकका कडा र कसिएका नकिन्नुहोस् । सकेसम्म जुत्ता-चप्पल नरम, हलुङ्गो र पूरा खुट्टा ढाक्ने हुनुपर्दछ । नयाँ जुत्ता किनेपछि एकै दिन बढी समय नलगाउनुहोस् । यसले फोडा घाउ हुन सक्दछ; जो मधुमेहका रोगीका निम्ति खतरनाक हुन सक्दछ ।

५. शरीरमा कहीं पनि घाउ खटिरा, कोतरेको, चिथोरेको, काटेको-पोलेको एवं अन्य कुनै चोटपटक र खुट्टामा फोडा, औंलाका काप पाक्ने, ठेस लाग्ने आदि केही भई अस्पताल जानुपरेमा सर्वप्रथम आफ्नो समस्याका साथ आफू मधुमेहको रोगी भएको कुरा चिकित्सकलाई बताउनुपर्दछ ।

६. आफ्नो खुट्टाको प्रत्येक दिन एक पटक राम्रोसँग निरीक्षण गर्नुहोस् । नङको चारैतर्फ, औंलाहरूका बीचमा, पैताला एवं अन्य ठाउँमा बढी राता, सुन्निएको, घाउ भएको, काटेको, घोचेको, गिर्खा परेको, ठेला परेको एवं अन्य चोटपटक भएमा तत्काल आफ्नो चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।

७. शरीर एवं खुट्टामा चोटपटक एवं घाउ भएमा कडा र रङ्गीन कीटनाशक (जन्तुनाशक) औषधि प्रयोग नगर्नुहोस् । जस्तै- टिन्चर आयोडिन, वोरिक एसिड आदि । छालामा टाँस्ने टेप (Adhesive tape) आदि नटाँस्नुहोस् । सामान्य मनतातो पानीले या हल्का डिटोल मिलाएको पानीले सफा गरी नरम रुमालले पुछेर सुख्खा बनाई धूलो, फोहोर नजाने गरी पट्टी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाँध्नुहोस् । यसो गरेको २४ देखि ३६ घण्टासम्ममा पनि सुधारका लक्षणहरू देखिएनन् र समस्या बढ्न थाल्यो भने तत्काल आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस् । तत्काल चिकित्सकलाई भेट्न सक्ने स्थिति छैन भने सफा गरिसकेपछि मर्क्युरोक्रोम, एक्रिफ्लेविन, फ्युराजोलडिन जस्ता सौम्य एन्टिसेप्टिक औषधि टिन्चर हल्का लगाउनुहोस् तर चिटर अफ आयोडिन, कार्बोलिक एसिड, सेलिसिलिक एसिड जस्ता पोल्ने औषधिहरू नलगाउनुहोस् ।

८. खुट्टामा धेरै पसिना आउँछ भने सफासँग धोएर पुछी सुख्खा बनाएर सौम्य पाउडरद्वारा हल्का मालिस गर्नु राम्रो हुन्छ ।

९. धेरै हिँडेपछि या धेरै बेर कुर्सी आदिमा खुट्टा झुन्ड्याएर बसेपछि या धेरै बेर गाडीको सवारीपछि खुट्टा दुख्ने, झमझमाउने, सुन्निने आदि भयो भने केही समयका लागि खुट्टा अग्लो बनाएर सुत्दा फाइदा हुन्छ । प्रत्येक दिन दुई-तीन पटक १० मिनेटका लागि सुतेर खुट्टा अग्लो बनाएर राखी हल्का खुट्टाको व्यायाम गर्नाले माथि भनेका समस्याहरू आउँदैनन् । साथै यसो गर्दा खुट्टामा जल सञ्चलनमा कमी र रक्तपरिभ्रमणमा वृद्धि हुन्छ; जो मधुमेहीलाई हितकर हुन्छ ।

१०. मनतातो पानी राखेर खुट्टा सेक्नुपर्दछ । रबरको थैलो या तताएको ढुङ्गा या यस्तै अन्य कुराले खुट्टा नसेक्नुहोस् । खुट्टा चिसो भयो, झमझमायो, सुन्निने भयो भने न्याना मोजाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। कैयन मधुमेहीहरूले खुट्टा तताउन भनेर रबरको सेक्ने थैलो खुट्टामा राख्दा निदाएर थाहा नपाई पोलेर फोका उठी सो घाउ निको नभएर खुट्टा काट्नुपर्ने स्थितिमा आएको पाइएको छ ।

मधुमेहीले आफ्नो अनुहारको भन्दा खुट्टाको रेखदेख बढी गर्नु आवश्यक छ । खुट्टालाई हरेक साना-ठूला दुर्घटनाबाट बचाउनुपर्दछ ।

११. नाङ्गो खुट्टा कहीँ पनि नहिँड्नुहोस् साथै पौडी खेल्ने आदत छ भने खुट्टालाई सम्हालेर खेल्नुहोस्। खुट्टाका बलमा खेलिने खेल जसमा खुट्टामा चोटपटक लाग्न सक्दछ, त्यो नखेल्नु हितकर हुन्छ। खेतबारीमा पनि खाली खुट्टा हिँड्नु हुँदैन ।

कहिलेकाहीँ मधुमेहीलाई सामान्य काँडाले घोचेको घाउबाट पनि बढ्दै गएर गेङ्ग्रिनको रूप धारण गरी खुट्टा काट्नुपर्ने स्थिति देखिएका छन् ।

१२. अगाडि चुच्चो बढी भएको, कसिएको, प्लास्टिकको अग्लो एडी भएको जुत्ता मधुमेहीका लागि हानिकारक छ। यसले खुट्टाको रक्त परिभ्रमणलाई असन्तुलित गरिदिन्छ; जो मधुमेहीका लागि ठूलो खतरा हो । सामान्य समतल तली भएको पूरै खुट्टा ढाक्ने कपडाको जुत्ता लगाउनु राम्रो हुन्छ। नाइलन या इलास्टिक भएको मोजा एवं ब्यान्डेजहरूले पनि हानि गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. रुघा

परिचय

धूलो, धूवाँ, ऋतुपरिवर्तन, गर्मी-ठन्डीको प्रभाव, प्रदूषित वातावरण, कब्जियत एवं अन्य विविध विषम कारणले नाकका प्वालबाट पातलो सिँगान बग्नुलाई रुघा भन्दछन् ।

बर्सात्मा धेरै पानीमा भिज्नाले, धूलो, धूवाँ र प्रदूषित वातावरणमा रहनाले, गर्मी प्रदेशबाट ठण्डा प्रदेश र ठण्डा प्रदेशबाट गर्मी प्रदेशमा छिटो आवत-जावत गर्नाले, ऋतुपरिवर्तन, खानपान, रहनसहन आदिमा ध्यान नदिनाले, धेरै चिसो खाना एवं पेय पदार्थ खानाले, भोजनमा हरियो सागपात, तरकारी, फलफूलको कमी रहनाले, खानालाई धेरै समयसम्म सुरक्षित राख्न प्रयोग गरिने रसायन, स्वाद बढाउने रसायन, रङ्गीन बनाउने रङ्ग आदि मिश्रित तयारी भोजनहरूको प्रयोग आदिका कारणले मान्छेलाई रुघा लाग्दछ ।

लक्षण

१. नाकबाट पातलो पानीजस्तो सिँगान बग्दछ ।
२. टाउको गह्रुँगो हुने, दुख्ने साथै सम्पूर्ण शरीर दुख्ने र चल्न मन नलाग्ने हुन्छ ।
३. बिहान उठ्नेबित्तिकै धेरै पटक हाच्छिउँ आउँछ । यस्तो एकै दिनमा पनि कैयन पटक हुन सक्दछ।
४. आँखा रातो हुन्छ । हेर्न पनि मन नलाग्ने हुन्छ ।
५. घाँटी खस-खस गर्दछ । बढ्दै जाँदा खोकी पनि लाग्न सक्दछ ।
६. कहिलेकाहीँ नाक बन्द हुन्छ र सास फेर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

रोकथाम

१. धूलो, धूवाँ र प्रदूषित वातावरणमा बस्नु हुँदैन । बस्नु नै पर्ने बाध्यता भएमा नाक-मुखमा सुरक्षाका लागि मास्क लगाउनुपर्दछ ।
२. गर्मी प्रदेशबाट ठण्डा प्रदेश र ठण्डा प्रदेशबाट गर्मी प्रदेशमा जानुपर्ने भएमा तुरुन्त नगई मौसमलाई बिस्तारै अनुकूल बनाउँदै जानुपर्दछ ।
३. ऋतुपरिवर्तनका बेला सुपाच्य र हल्का भोजन गर्नुपर्दछ ।
४. पकाउँदा-पकाउँदैको धेरै तातो या फ्रिजको धेरै चिसो खानु हुँदैन । शरीरको तापक्रमबराबरको तातो भएको खाना या पेयपदार्थ खानु-पिउनुपर्छ ।
५. भोजनमा हरियो सागपात, तरकारी र फलफूल प्रशस्त खानुपर्दछ । सुन्तला, अमला, मौसम, कागतीजस्ता अमिलो जातका फलफूल प्रशस्त खानुपर्दछ ।
६. बट्टाबन्द या बोतलबन्द तयारी खाना या पेय पिउने बानी छाड्नुपर्दछ।

सरल उपचार

१. उमालेर मनतातो भएको पानीमा कागतीको रस निचोरेर दिनमा २-३ पटक पिउने ।
२. मरीच, सुठो, पिपला बराबर तौल लिने । यी तीनलाई मसिनो गरी कुट्ने र चूर्ण बनाएर राख्ने। यसलाई त्रिकटु भन्दछन् । चिया चम्चाको आधा चम्चा दिनमा ३ पटक महमा फिटेर चाट्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. एक चिया चम्चा अदुवाको रस र एक चिया चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई पटक चाट्ने ।
४. एक चिया चम्चा तुलसीको पातको लेदो र एक चिया चम्चा मह मिलाएर दिनमा तीन पटक चाट्ने ।
५. अमलाको चूर्ण एक चिया चम्चा र मह एक चिया चम्चा मिलाई फिटेर दिनमा दुई-तीन पटक चाट्ने ।
६. असुराको पातको चटनी जस्तो पिसेको लेदो दुई चम्चा १ गिलास पानीमा हाली उमाल्ने । मनतातो भएपछि छानेर एक चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई-तीन पटक पिउने ।
७. ज्वानो, बेसार, हिँग, जिम्मु, मरहठी, लसुन आदि मिलाएको ज्वानोको परम्परागत झोल पिउनाले पनि फाइदा गर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. जलनेती गर्नुपर्दछ ।
२. नाक र मुखबाट पानीको बाफ तान्नुपर्दछ ।
३. वाष्पस्नान लिनुपर्दछ ।
४. झोल कुरा प्रशस्त पिउनुपर्दछ । रसाहारले अत्यन्त फाइदा
५. आराम गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

१. लक्ष्मीविलास रस
२. सेप्टीलिन गोली
३. वासावलेह
४. चित्रकहरीतकी
५. शीतोपलादि चूर्ण
६. त्रिशुन
७. लवङ्गादि वटी
८. तालिसादि चूर्ण
९. मरीचादि वटी
१०. जोशिना ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

११. पिनास

परिचय

नाक र नाकमा खुल्ने खोक्रा हाडको सङ्क्रमणलाई पिनास भनिन्छ। यो सामान्य र दीर्घकालीन हुन्छ । सामान्य चिसो, धूलो, धूवाँ आदिका माध्यमबाट रुघाका रूपमा आरम्भ हुने यो रोग पछि गएर नाक, कान, घाँटीका साथै फोक्सोका अन्य रोगको पनि कारण बन्न सक्दछ ।

लक्षण

१. टाउकाको अगाडिको भाग बढी दुख्छ । विशेष गरेर आँखाको माथि र तल बढी दुख्छ । आँखाको तल-माथिको हाड बिस्तारै थिच्दा, निहुरिँदा र घाम बढ्दै जाँदा दुखाइ बढ्दै जान्छ।
२. नाकभित्र पाकेको गह्राउने सिँगान हुन्छ र प्रायः नाक बन्द रहन्छ।
३. आँखाबाट आँसु बाहिर बग्न सक्दछ र जरो पनि आउन सक्दछ ।

रोकथाम

१. नाकलाई सधैँ सफा राख्नुपर्दछ । रुघा लागेमा या धूलो-धूवाँमा काम गरेपछि जलनेती गरेर नाक सफा गर्नुपर्छ ।
२. रुघा लागेका बेलामा उमालेर मनतातो भएको पानीमा कागतीको रस राखेर पिउनुपर्दछ । अमलाको धूलो सानो चम्चाको एक चम्चा दिनमा दुई पटक खाने या ताजा अमला मुखमा चुस्नाले फाइदा हुन्छ ।
३. हल्का र झोलिलो खाने कुरा धेरै पटक थोरै-थोरै खानुपर्दछ । चिसो, तारेका, भुटेका र मसलादार खाना खानु हुँदैन ।
४. बढी जोडले नाकले सिँ-सिँ गर्नु हुँदैन । कान दुख्ने-पाक्ने हुन सक्दछ ।
५. रुघा पुरानो भयो भने पिनास हुन सक्छ । पिनास धेरै पुरानो भयो, बेलैमा उपचार गरिएन भने नाकले गन्ध थाहा नपाउने, लगातार टाउको दुख्ने, कान दुख्ने, पाक्ने र सुन्न कम हुने, आँखाले देख्ने शक्तिमा कमी हुँदै आउने आदि हुन सक्छ । त्यसैले सुरुवातमै यस रोगको उपचार गरिहाल्नुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. जलनेती गर्नुपर्दछ ।
२. आँखाको तल र माथि तातो सेक गर्नुपर्दछ ।
३. तातो पानीको बाफ नाकले तान्नुपर्दछ ।
४. टाउकाको मालिस गर्नुपर्दछ ।
५. श्वासको व्यायाम जसलाई योगमा प्राणायाम भनिन्छ गर्नुपर्छ ।
६. यति गर्दा पनि रोग निको नभएमा चिकित्सकको सहायता लिनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

१. महालक्ष्मीविलास रस २. चित्रकहरितकी ३. षड्बिन्दु तेल ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१२. श्वास रोग

परिचय

सास लिँदा श्रमको अनुभव हुनु या कठिनाइ हुनुलाई नै श्वास रोग भनिन्छ । यसलाई आयुर्वेदमा दम भनिन्छ । यो रोग चिसोपानी र बासी खाना खानाले, धूवाँ, धूलो र घामको बढी सम्पर्क हुनाले, बढी परिश्रम गर्नाले एवं दिसापिसाबको वेग रोक्नाले लाग्दछ। यस रोगको अवधि हेर्दा तीव्र र जीर्ण दुई किसिमको हुन्छ ।

लक्षण

१. धेरै श्रम गरेमा श्वास-प्रश्वासमा कष्टको अनुभव हुन्छ ।
२. एकाएक खोकी लाग्छ ।
३. धेरै स्याँ-स्याँ हुन्छ ।
४. आँखा अगाडि अँध्यारो देखिन्छ ।
५. सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।
६. सुत्न अप्ठेरो हुन्छ ।
७. घाँटीमा सिट्ठी बजेजस्तो आवाज आउँछ ।

रोकथाम

१. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान गर्नु हुँदैन । यिनीहरूका धूवाँले श्वासरोग मात्र नभई सम्पूर्ण शरीरका विविध रोगहरू जन्माउन मद्दत गर्दछ ।
२. नेपालको परिप्रेक्ष्यमा हेर्दा घरेलु धूवाँ पनि श्वास रोगको प्रमुख कारण हो । त्यसैले धूँवा नआउने चुल्होको निर्माण, गोबरग्यास प्रविधिको निर्माण, सौर्य ऊर्जाको प्रयोग र ठूला झ्याल भएको खुला भान्सा बनाउनेतर्फ ध्यान दिनुपर्दछ ।
३. धूवाँ र अन्य प्रदूषण गर्ने कलकारखाना एवं उद्योगहरूलाई मानिसको बस्तीबाट टाढा राख्नुपर्दछ । यातायातका साधनहरूलाई धूवाँमुक्त बनाउनेतर्फ पहल गर्नुपर्दछ ।
४. धूवाँका साथ धूलोबाट पनि बँच्नुपर्दछ । बढी धूलोमा काम गर्नुपर्नेहरूले नाक-मुखमा धूलो जान छेक्ने मास्क लगाउनुपर्दछ ।
५. ओड्ने, ओछ्याउने र लगाउने कपडाहरूमा पनि धूलो र धूलोमा रमाउने एवं हुर्किने कीटाणुहरू प्रशस्त हुन्छन् जुन श्वास रोगको मुख्यकारणका रूपमा देखिएका छन् । यसैले कपास, भुवा आदिबाट बनाइएका कपडाहरूलाई घाममा सुकाउने, धुने आदि कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।
६. रुघा-खोकीलाई समयमै सावधान भएर निको पार्नुपर्दछ । लामो समय रुघा-खोकी,पिनास एवं अन्य कफजन्य रोग रहेमा श्वास रोग जन्मन सक्दछ ।
७. बासी, दूषित, बेमेल र अप्राकृतिक भोजनबाट बँच्नुपर्दछ ।
८. चिसो हावापानी भएका ठाउँ र मौसममा त्यसबाट बच्ने व्यवस्था ठीक हुनुपर्दछ ।
९. वातानुकूलित आवास र फ्रिजका खाने कुरालाई अति आवश्यक नभएसम्म प्रयोग गर्नु हुँदैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. असुरोको पातको रस २ चिया चम्चामा मह १ चिया चम्चा मिलाएर फिटी आवश्यकताअनुसार दिनमा २-३ पटक चाट्ने ।
२. असुरोको पातको रस १ चिया चम्चा, अदुवाको रस १ चिया चम्चा र मह १ चिया चम्चा मिलाएर फिटी आवश्यकताअनुसार दिनमा २-३ पटक खाने चाट्ने ।
३. पानको पातमा नीमको तेल ८-१० थोपा राखेर बिहान-साँझ खानाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ।
४. तुलसीको पातको रस एक चिया चम्चा अदुवाको रस आधा चिया चम्चा, मह एक चिया चम्चा मिलाएर फिटी आवश्यकताअनुसार दिनमा २-३ पटक चाट्ने ।
५. मरीच, सुठो, पिपला (त्रिकटु) बराबर मिलाई कुट्ने, पिस्ने गरेर मसिनो चूर्ण बनाउने । यो चूर्ण एक चिया चम्चाको ४ भागको १ भाग महमा फिटेर दिनमा २-३ पटक चाट्ने ।
६. तुलसी जडिबुटी चिया (सिंहदरबार वैद्यखाना) दिनमा ४-५ पटक पिउनुपर्दछ ।
७. कण्टकारी पञ्चाङ्गको रस (स्वरस) २-३ चिया चम्चा दिनमा २ पटक पिउनुपर्दछ या कण्टकारी पञ्चाङ्गको काँढा ३-४ चिया चम्चा दिनमा २-३ पटक पिउनुपर्दछ या कण्टकारी चूर्ण आधा चिया चम्चा दिनमा २ पटक महमा फिटेर चाट्नुपर्दछ ।
८. आधा चिया चम्चा बेसार चूर्ण तावामा तातो गरी महमा फिटेर दिनमा २ पटक चाट्ने । गाउँघरमा मह र बेसार पकाएर खाने चलन छ तर यसो गर्नु हुँदैन । मह पकाउनाले हानि गर्दछ।
९. गाईको घीउमा सिधे नुन मिलाएर छातीको मालिस गर्नुपर्दछ ।
१०. एक चिया चम्चा मुलेठी चूर्ण, आधा चिया चम्चा मरीच चूर्ण र चौथाइ चिया चम्चा सुठो मिलाई काँढा बनाएर पिउनाले फाइदा गर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. उष्ण पादस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. एनिमा गर्नुपर्दछ ।
३. छातीको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
४. श्वासको व्यायाम गर्नुपर्दछ ।
५. योगासन गर्नुपर्दछ ।
६. मालिस र वाष्पस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. शीतोपलादि चूर्ण
२. व्याघ्रहरितकी अवलेह
३. द्राक्षारिष्ट
४. च्यवनप्रास अवलेह
५. स्वामला अवलेह
६. कनकासव
७. बृहत् श्वास कासचिन्तामणि रस
८. वासक धृत
९. श्वासान्तक वटी
१०. हरिद्रादि अवलेह
११. त्रिकुट वटी
१२. कफ कुठार रस ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१३. नाथ्री फुट्ने

परिचय

कुनै पनि कारणबाट नाकको एक वा दुवै प्वालबाट रगत बग्नुलाई एपिसट्याक्सिस (Epistaxis) या नेपाली भाषामा नाथ्री फुट्ने भनिन्छ । यो सामान्य मानिने भए पनि कैयौँ अवस्थामा अत्यन्त डरलाग्दो र खतरनाक पनि हुन्छ । यसरी आउने रगतले सामान्य गर्मीको प्रभावदेखि ठूलो र घातक रोगको सङ्केत पनि गरेको हुन्छ ।

धूवाँ, धूलो र सुख्खा एवं गरम मौसममा विना कुनै विशेष कारण रगत बग्न थाल्दछ । नाकमा कुनै चोटपटक लागेर या नाक कोट्याउँदा नाकको भित्री भागमा नङ्ले काटेर पनि रगत बग्न सक्दछ । धेरैजसो बच्चा र वयस्कहरूमा नाकका बीचको कुरकुरे हाड (Nasal septuas) का साना कोशिकाहरू (Arterioles) कुनै कारणले फुटेर पनि रगत बग्न थाल्दछ । पिनासको सङ्क्रमण भएमा पनि बराबर रगत बग्ने हुन सक्दछ । रगत जम्न नसक्ने रोगका रोगीहरूमा पनि यो नाथ्री फुट्ने समस्या बढी देखिएको छ । सिँसिँ गर्दा रगत, पीप र सिँगानसँगै मिसिएर आउन थाल्यो भने नराम्रो सङ्केत सम्झी चिकित्सकलाई देखाउनुपर्दछ ।

उमेर पुगेका र रक्तचाप बढी भएकाहरूमा नाकबाट रगत बग्ने समस्या बढी पाइएको छ । रक्तचाप बढी हुँदैमा नाकबाट रगत बग्छ नै भन्ने त छैन तर नाकमा कुनै कारणले रगत बग्ने सम्भावना भएमा रगतका नलीहरूमा भएको अत्यधिक रक्तचापले रगत बढी जोडले र धेरै बगाउन मदत गर्दछ; जुन पूर्ण सावधानीसाथ उपचार नभएमा धेरै घातक पनि हुन सक्दछ ।

लक्षण

१. यसको प्रमुख लक्षण भनेकै नाकको एक या दुवै प्वालबाट रगत बग्नु हो ।
२. केही मानिसलाई नाकबाट रगत बग्नुभन्दा केही समय पहिलेदेखि टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, झुम्म बनाउने पनि हुन सक्दछ या यसो नभई थाहै नपाई रगत बग्न पनि सक्दछ ।
३. रगत बग्न बढेमा शारीरिक रूपमा रगतको कमी र मानसिक रूपमा भयका कारण रोगी आत्तिने, बेचैन हुने, छटपटाउने गर्न सक्दछ ।
४. रगत घाँटीतिर पनि बगी खसखस हुने र खोकी लाग्न सक्दछ ।

रोकथाम

१. धेरै गर्मी र सुख्खा मौसममा प्रशस्त पानी र अन्य झोल कुरा पिएर हिँड्नुपर्दछ । घाममा छाता ओड्ने या सुतीको टोपी या फेटा लगाउनुपर्दछ ।
२. धेरैजसोमा केही काम नपाए नाक कोट्याउने बानी हुन्छ । यसो गर्दा नाकभित्र घाउहरू भई बराबर रगत बग्न सक्दछ । हातमा भएका फोहर नाकमा गई विभिन्न सङ्क्रमण हुन सक्दछ। अतः नाक कोट्याउने बानी छाड्नुपर्दछ ।
३. रुघा-पिनास र नाकको अन्य सङ्क्रमण भएमा तुरुन्त उपचार गरी निको बनाउनुपर्दछ ।
४. रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्दछ । रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका जीवनशैली परिवर्तन गर्नु हो । नियमित योगासन, प्राणायाम, ध्यान र प्राकृतिक भोजन, तनाव व्यवस्थापन आदिका माध्यमबाट रक्तचाप सन्तुलित हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. तुलसी, दुबो, पुदिनामध्ये कुनै एकको पात सफासँग धोएर पिसी रस निकालेर २-२ थोपा दुवै नाकको प्वालमा हाल्नाले रगत बग्न बन्द हुन्छ ।
२. कुनै कारण विना नाश्री फुट्ने भइरहन्छ भने गर्मी मौसमभरि दुई चिया चम्चा गुलकँद बिहान-साँझ खाएर दूध पिउनुपर्छ । स्थायी रूपमा निको हुन्छ ।
३. श्रीखण्ड(चन्दन) र कपूरको लेप बनाएर निधार र कञ्चटमा लेप गर्नाले रगत बग्न तत्काल रोकिन्छ ।
४. अमलाको चूर्ण एक चिया चम्चा, जेठीमधु (मुलेठी) एक चिया चम्चा मिलाएर खाई दूध पिउनुपर्दछ । प्रत्येक दिन बिहान यसरी खानाले नाश्री फुट्ने समस्याबाट बचाउँछ ।
५. नीमको पातको रसमा ज्वानो पिसेर दुवै कञ्चटमा लेप गर्नाले रगत बग्न रोकिन्छ ।
६. बेथे (बथुआ) को साग नियमित खानाले पटक-पटक हुने नाश्री फुट्ने समस्या रोकिन्छ ।
७. केरा र दूधको नियमित सेवनले नाश्री फुट्ने समस्यामा सुधार हुन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नाश्री फुट्नेबित्तिकै कुर्ची या भुइँमा बस्ने, दाहिने हातको चोरआँला र बूढीआँलाले नाक च्याप्प समातेर केही मिनेटका लागि बन्द गर्ने, टाउकालाई हल्का पछाडि ढल्काउने, मुखमा रगत आएमा थुक्ने र सकेसम्म भित्र ननिल्ने ।
२. कपडामा बरफको टुक्रा पोको पारेर निधार, अनुहार र घाँटीमा चिसो सेक गर्ने । बरफ नपाएमा चिसो पानीमा भिँजाएको कपडाले पनि यसो गर्न सकिन्छ ।
३. कपडामा बरफको टुक्रा पोको पारेर मेरुदण्डको चिसो सेक गर्ने । बरफ नपाए मेरुदण्डको चिसो पट्टी दिने । यस्तो बेलामा बसेरै सेक या पट्टी गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. प्रबाल पिष्टी
२. खदिरारिष्ट
३. च्यवनप्राश
४. मुक्ताशुक्ति भस्म
५. उशीरासव
६. वासावलेह
७. चन्दनासव
८. गुलकन्द
९. गिलोयसत्त्व ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१४. खोकी

परिचय

यो रोग श्वास-प्रश्वास प्रणालीसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो नयाँ र पुरानो दुई किसिमको हुन्छ । यो कुनै प्रारम्भिक कारणबाट र अरू कुनै रोग लागेपछि पनि हुन सक्छ । यसलाई आयुर्वेदमा काँस (Bronchites) भनिन्छ । यो रोग धेरै बेरसम्म धूलो र धूवाँको सम्पर्कमा रहनाले, सुख्खा खाना खानाले, बढी परिश्रम गर्नाले र क्षयरोगका कारणले पनि हुन्छ ।

लक्षण

१. खोकी लाग्छ ।
२. खोकी लगातार हुन्छ अथवा पटक-पटक केही समयसम्म हुन्छ ।
३. केही बेरपछि कफ निस्कन्छ र खोकी कम हुन्छ ।

रोकथाम

१. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान गर्नु हुँदैन । यिनीहरूका धूवाँले खोकी लाग्दछ ।
२. नेपालको परिप्रेक्ष्यमा हेर्दा घरेलु धूवाँ पनि खोकी रोगको प्रमुख कारण हो । त्यसैले धूवाँ नआउने चुल्होको निर्माण, गोबरग्यास प्रविधिको निर्माण, सौर्य ऊर्जाको प्रयोग र ठूला इयाल भएको खुला भान्सा बनाउनेतर्फ ध्यान दिनुपर्दछ ।
३. धूवाँ र अन्य प्रदूषण गर्ने कलकारखाना एवं उद्योगहरूलाई मानिसको बस्तीबाट टाढा राख्नुपर्दछ । यातायातका साधनहरूलाई धूवाँमुक्त बनाउनेतर्फ पहल गर्नुपर्दछ ।
४. धूवाँका साथ धूलोबाट पनि बँच्नुपर्दछ । बढी धूलोमा काम गर्नुपर्नेहरूले नाक-मुखमा धूलो जान छेक्ने मास्क लगाउनुपर्दछ ।
५. रुघालाई समयमै सावधान भएर निको पार्नुपर्दछ । लामो समय रुघा,पिनास एवं अन्य कफजन्य रोग रहेमा खोकी जन्मन सक्दछ ।
६. चिसो हावापानी भएका ठाउँ र मौसममा त्यसबाट बच्ने व्यवस्था ठीक हुनुपर्दछ ।
७. वातानुकूलित आवास र फ्रिजका खाने कुरालाई अति आवश्यक नभएसम्म प्रयोग गर्नु हुँदैन।

सरल उपचार

१. असुरो वासा चूर्ण ३ ग्राम दिनमा ३ पटक महसँग खानुपर्दछ ।
२. खोकीमा कफ आउने गरेको अवस्थामा सुठो, मरीच, पिप्ला र जेठीमधुको धूलो बराबर मात्रामा अर्थात् ५-५ ग्राम मिसाएर राख्नुपर्छ। यो औषधि रोगीलाई दिनको दुई पटक ४ ग्रामको मात्रामा महसँग मिलाएर खान दिनुपर्छ ।
३. गुर्जाको रस ५-१० मि.लि.मा बराबर मह मिसाई दिनको दुई पटक खानुपर्छ ।
४. खोकीको साथ बढी कफ जाने भएमा अदुवाको रसमा २ चम्चा मह, सिधे नुन र जेठी मधुको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धूलो मिसाई खान दिनुपर्छ ।

५. खोकी सुख्खा हुने र जिउ तात्ने भएका खण्डमा यष्टिमधु चूर्ण २५ ग्राम दिनको दुई पटक गाईको दूधसँग खानुपर्छ ।

६. तुलसी चिया ३/४ पटक पिउनुपर्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा

१. उष्ण पादस्नान गर्नुपर्दछ ।

२. कुञ्जल गर्नुपर्दछ ।

३. छातीको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।

४. पीठमा तातोचिसो सेक गर्नुपर्दछ ।

५. एनिमा लिनुपर्दछ ।

६. वाष्फ स्नान गर्नुपर्दछ ।

७. योगासन र प्राणायाम गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. शीतोपलादि चूर्ण

२. च्यवनप्रास

३. वासावलेह ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५. क्षयरोग

परिचय

यो रोग आजकाल नेपालमा टि.बी. नामले चिनिन्छ । यसमा कफ आउँछ अथवा सुख्खा खोकी लाग्छ, साँझतिर जरो आउँछ, भोक लाग्दैन र शरीरको तौल घट्दै जान्छ । पछि गएर कफका साथ रगत पनि आउन थाल्छ । यस रोगको मुख्य कारण माइक्रोब्याक्टेरियम ट्युबरकोलोसिस भन्ने जीवाणुको सङ्क्रमण हो । यसमा सघाउ पुऱ्याउने तत्त्वहरू -दिसापिसाब रोक्ने गर्नाले, बढी परिश्रम गर्नाले, बढी उपवास बस्नाले, बढी डाहा गर्नाले, रिसाउनाले, चिन्ता गर्नाले र धेरै स्त्री सम्पर्क गर्नाले पनि यो रोग लाग्न सक्छ ।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानअनुसार फोहोर र चिसो वातावरण तथा धूलो-धूवाँको बढी सम्पर्क र पोषणको कमीलाई पनि यसको कारण मानिन्छ । यो सरुवा स्वभावको रोग हो । फोक्सो तथा फोक्सोबाहिरका तन्तुहरूमा बराबर किसिमले लाग्न सक्दछ ।

लक्षण

१. शरीरको तौल घट्दै जान्छ ।
२. हातगोडा पोल्ने गर्छ ।
३. साँझ र राती मन्द-मन्द जरो आउँछ र पसिना बढी आउँछ ।
४. भोक कम हुँदै जान्छ या भोक नलाग्न पनि सक्छ ।
५. फोक्सोको टि.बी. भएका खण्डमा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।
६. खोकी लागिरहन्छ । खोक्दा रगत पनि आउन सक्छ ।
७. घाँटी बस्छ र आवाज नसुनिने पनि हुन सक्दछ ।
८. सबै जीउ दुख्छ । विशेष गरी काँध र दुवै कोखा दुख्ने गर्छ ।
९. पखाला लाग्न सक्छ ।

रोकथाम

१. बि.सि.जी. नामक खोप समयमै दिनुपर्दछ । यो सरकारी स्वास्थ्य निकायको सक्रियतामा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गाउँ-गाउँमै पनि उपलब्ध गराएका हुन्छन् ।
२. यो सरुवा स्वभावको रोग भएको हुनाले क्षयरोग भएको रोगीको सम्पर्कमा बढी आउने अरूलाई पनि यो रोग हुन सक्दछ । अतः सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।
३. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान र जाँड, रक्सी जस्ता मद्यपानले यो रोग जन्माउन सक्ने हुनाले यस्तो नशा लिने आदत तत्काल छाड्नुपर्दछ । क्षयरोग भएको प्रमाणित भई औषधि खाइरहेकाहरूले त यस्ता नशा लिने मानिसको नजिक पनि जानु हुँदैन ।
४. गाईभैँसीको दूध १० मिनेट उमालेर मात्र खाने बानी गर्नुपर्दछ । काँचो दूध खानु हुँदैन ।
५. क्षयरोग दैनिक नबिराई औषधि खाएपछि निको हुने रोग हो । यसमा डराउनुपर्दैन । तर औषधि नियमित नखानेहरूलाई क्षयरोगले मृत्युको मुखसम्म पुऱ्याउँछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरल उपचार

१. रोगीलाई स्वच्छ हावा आउने ठाउँमा बस्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
२. पोषिलो खानेकुरा खान दिनुपर्छ । जस्तै - फलफूल, दूध, अङ्कुरित अनाज आदि ।
३. यष्टिमधु चूर्ण ३ ग्राम, मह २ चम्चा र घिउ १ चम्चा मिलाई दिनमा २-३ पटक चटाउनुपर्दछ।
४. कफ बढी आउने भएमा असुरोको पातको रस ३ चम्चामा मह २ चम्चा र त्रिकटु चूर्ण १ चुट्की मिसाई दिनमा २-३ पटक चटाउनुपर्दछ ।
५. कफसँगै रगत आउने गरेमा यष्टिमधु चूर्ण २ ग्राममा लाक्षाचूर्ण १ ग्राम र असुरोको रस २ चम्चा १ महिनासम्म खान दिनुपर्छ ।
६. तुलसीको पातको रस १ चम्चा, कागतीको रस १ चम्चा, अदुवाको रस १ चम्चा र मह १ चम्चा मिलाएर फिटेर दिनमा ३ पटक चाट्ने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ ।
२. योगासन र प्राणायाम गर्नुपर्दछ ।
३. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
४. रीढस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. च्यवनप्रास
२. स्वामला अवलेह
३. स्वर्णभस्म
४. हीरक भस्म
५. मकरध्वज
६. हिरण्यगर्भ पोट्टली
७. द्राक्षासव
८. वासावलेह
९. स्वर्णपर्पटी
१०. शीतोपलादि चूर्ण
११. अभ्रक भस्म ।

नोट :- क्षयरोग विशेषज्ञद्वारा क्षयरोग भन्ने प्रमाणित भइसकेपछि क्षयरोगका लागि विश्वभर स्वीकृत निश्चित केही औषधि छन् तिनको नियमित सेवन गर्नुपर्दछ । पूरक उपचारका रूपमा माथिका औषधि उपचारलाई प्रयोग गर्नु अत्यन्त राम्रो हुन्छ । केवल यिनको भरमा बस्नु भने हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१६. स्वरभेद

परिचय

यो रोग स्वरयन्त्रको कुनै भाग सुन्निएमा उत्पन्न हुन्छ । यसमा बोली अस्पष्ट सुनिने र घाँटी दुख्ने हुन्छ। चिसोपछि लगत्तै तातो खानेकुरा खानाले, बढी बेरसम्म बोल्नाले तथा स्वरयन्त्रको क्षयरोग अथवा अर्बुद रोगका कारणले स्वरभेद हुन्छ ।

लक्षण

१. बोल्दा घाँटी दुख्छ ।
२. बोली अस्पष्ट अथवा स्वर बसेको हुन्छ ।
३. बोली धोद्रो या कम्पनयुक्त हुन सक्दछ ।

रोकथाम

१. धेरै तातो र धेरै चिसो खाने बानी छाड्नुपर्दछ ।
२. अमिलो, पीरो, तारेभुटेको मसलादार खाना, खाँदेका पुराना अचार आदि खानु हुँदैन ।
३. धेरै बोल्नु हुँदैन । धेरै बोल्ने स्वभाव एवं कार्यक्षेत्र भएकाहरूले सावधानी साथ काम गर्नुपर्दछ। स्वर बसेको बेलामा मौन भएमा छिटो निको हुन्छ ।
४. सुपारी, सुर्ती, चुरोट, पान आदि खाने बानी छाड्नुपर्छ ।
५. दाँत, मुख, गलाको सफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ। खानापछि दाँत, मुख र गलाको राम्रो सफाइ गर्नुपर्दछ।
६. धूलो, धुवाँ र ओसिलो ठाउँमा काम गर्नेले मुखमा मास्क लगाउनुपर्दछ ।
७. धेरै चिसो ठाउँमा बस्नेहरूले घाँटीमा गलबन्दी लगाउने बानी गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. बोझो चूर्ण मुखमा चुस्नुपर्दछ ।
२. यष्टिमधु चूर्ण अथवा बोझोको चूर्ण महसँग दिनमा ३ पटक चाट्नुपर्दछ ।
३. हर्रोको चूर्ण १ ग्राम महमा फेटेर दिनमा ३ पटक चाट्नुपर्दछ ।
४. मलशुद्धिका लागि त्रिफलाचूर्ण आधाआधा चियाचम्चा बिहान-साँझ तातोपानीसँग खानुपर्दछ।
५. दाख, अदुवा, पिपलामध्ये कुनै एकलाई मुखमा राखेर चुस्नुपर्दछ ।
६. प्रियङ्गु (दहिगोयालो)को जराको बोक्रा मुखमा राखेर चुस्नुपर्दछ ।
७. तुलसीको पातको रस आधा चियाचम्चा र मह एक चियाचम्चा फिटेर दिनमा ३ पटक बिस्तारै चाट्नुपर्दछ ।
८. नुन-पानीले कुल्ला एवं गरारा गर्नुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. घाँटीको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
२. कुञ्जल एवं जलनेती गर्नुपर्दछ ।
३. सिंहासन गर्नुपर्दछ ।
४. उष्णपादस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. खदिरादि वटी, २. कस्तूरादि वटी, ३. एलादि वटी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१७. अर्ध-कपाली

परिचय

आधा टाउको सहनै नसक्ने गरी बलक-बलक गरेर दुख्ने रोगलाई अर्धकपाली भनिन्छ । सामान्यतः यस रोगमा तीव्र दुखाइ ४ घण्टादेखि ७२ घण्टासम्म रहन्छ र बिस्तारै कम हुँदै जान्छ । यो रोग विभिन्न स्वरूपमा ४ घरमध्ये १ घरमा पाइन्छ भने लोग्नेमानिसमा भन्दा स्वास्नी मानिसमा ४ गुणा धेरै पाइन्छ । ६५ प्रतिशत महिलाहरूलाई महिनावारीको आसपासमा यस रोगले सताउँछ । कति महिलामा महिनावारी स्थायी रूपमा बन्द भएपछि यो रोग आफैं हराउँछ । यो रोग ठ्याक्कै यही कारणले मात्र हुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लागेको छैन, तर पनि टाउकामा रहेको रगतको नसा एक्कासि खुम्चिने र फैलिने गर्दछ । रगतको नसासँगै दुखाइ थाहा हुने नसा (स्नायु) हुन्छ; जसको संवेदनशीलताले दुख्दछ । धेरै वर्षदेखि पटक-पटक टाउको दुख्ने, निको हुने- दुख्ने निको हुने भइरहेको छ भने यही रोग हो भनेर जान्नुपर्दछ ।

लक्षण

१. यस रोगमा यति बढी दुख्छ कि रोगी मर्नु न बाँच्नुको स्थितिमा पुग्दछ र बान्ता पनि गर्न थाल्दछ ।

२. दुखाइ बढ्दै गएपछि अँध्यारो कोठामा एक्लै बस्न मन लाग्ने र कसैले कुराकानी गरेको या अन्य आवाज सुन्दा पनि झर्को लाग्ने हुन्छ ।

३. एक प्रकारको अर्धकपाली (क्लासिकल माइग्रेन) मा आँखामा कालो धब्बा या चम्किलो धागोजस्तो देखिने या ओठ, मुख, हात लाटो हुने, झमझमाउने आदि हुन्छ । यसमा टाउको दुख्नुअगाडि हरेक पटक एकै प्रकारको अनुभव हुन्छ । ५ देखि १५ मिनेटसम्म यस्तो अनुभव भएपछि लगत्तै आधा टाउको दुख्न थाल्दछ र पछि बढ्दै पूरै दुख्न थाल्दछ । वाकवाकी लाग्ने र बान्तासम्म हुन्छ। यस समूहको अर्ध कपाली १० प्रतिशतलाई हुन्छ ।

४. अर्को प्रकारको आम अर्धकपाली (कमन माइग्रेन) मा टाउको दुख्नुपूर्व कुनै अनुभव हुन्न, एकाएक आधा या पूरै टाउको बलक- बलक गरेर दुख्न थाल्दछ । यसमा हरेक पटक फरक-फरक प्रकारको दुखाइ अनुभव हुन्छ । यस समूहको अर्धकपाली ९० प्रतिशतलाई हुन्छ । यसको दुखाइ केही घण्टादेखि केही दिनसम्म रहन सक्दछ ।

रोकथाम

१. अर्ध कपालीको प्रत्यक्ष सम्बन्ध खान-पान, बानी-बेहोरा, सोच्ने-विचार गर्ने तरिका आदि जीवनशैलीमा भर पर्ने मानिन्छ । त्यसैले यस्तो टाउको दुख्नेले 'अर्धकपाली डायरी' बनाई प्रत्येक पटकको टाउको दुखाइमा कुनै खाना विशेष या बानी-बेहोराको प्रभाव छ कि भन्ने जाँच गरी कारण निश्चित गर्न सकेमा सो छाड्नुपर्दछ ।

२. धेरै मानिसलाई जाँड-रक्सी र त्यसमा पनि खास गरेर बियर र रातो वाइन, चुरोट-तमाखु, चिज, चकलेट, गुन्द्रुक एवं खाँदेका पुराना अचार, अजिनोमोटो मिलाएका खाना, कफी,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तारेका, भुटेका र मसलादार खाना, माछा, मासु, अण्डा आदिले यस्तो टाउको दुख्ने रोग हुन सक्ने हुनाले सकेसम्म यस्ता खान खानु हुँदैन । तर व्यक्तिपिच्छे यस्तो टाउको दुखाउने खाना फरक-फरक हुने हुनाले टाउको दुख्ने दिनमा खाएको खानाको पटक-पटक रेकर्ड राखी कुन खाना आफूलाई हानिकारक छ, पत्ता लगाई छाड्नुपर्दछ ।

३. चिन्ता लिने, मनमा कुरा खेलाउने, आफूलाई हीन र कमजोर सम्झने, कुनै कुराको निर्णय लिन डराउने, साना-साना कुरामा पनि ज्यादा सोच्ने जस्ता व्यक्तिहरूलाई पनि यस्तो टाउको दुखाइ बढी पाइएको छ । यसैले यस्तो बानी छाड्नुपर्दछ ।

४. रातभर जागा बस्ने काम गर्ने व्यक्ति, जस्तै: चौकीदार, रात्रिबस चालक आदि, पटक-पटक निदाउँदै-बिउँझँदै गर्ने व्यक्तिहरू या बिउँझिनुपर्ने बाध्यता भएका व्यक्तिहरूमा अनिद्रा रोगका कारण यस्तो टाउको दुखाइ बढी पाइएको छ । त्यसैले सकेसम्म राती सुत्न पाउने खालका काम गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

५. बराबर कब्जियत भइरहने व्यक्तिलाई पनि यस्तो टाउको दुख्ने रोग हुन्छ । कब्जियत हुन नदिन खस्रो-मोटो बोक्रा-रेसा भएका खाना, हरियो तरकारी, सागपात र फलफूलमा जोड दिनुपर्दछ । पानी प्रशस्त पिउनुपर्दछ ।

६. महिलाहरूमा हाम्रो शरीरमा निस्कने एक प्रकारको पदार्थ हर्मोनका कारण पनि टाउको दुख्छ। त्यसैले महिनावारीको आसपास या हर्मोनलाई प्रभावित गर्ने परिवार नियोजनका अस्थायी औषधि-उपचारले पनि यस्तो टाउको दुख्न सक्दछ ।

७. मौसमको फेरबदल, यात्रा, खानाको प्रकार र समयको अनियमितताले पनि यस्तो टाउको दुख्न सक्दछ । यस्ता अवस्थामा सजग रहनुपर्दछ ।

८. श्रीमान्-श्रीमतीलाई यस्तो टाउको दुख्ने रोग छ भने तिनका सन्तानहरूलाई पनि हुन सक्ने सम्भावना ७५ प्रतिशत हुन्छ र दुवैमध्ये एक जनालाई छ भने ५० प्रतिशत हुन्छ । यस्ता आमा-बाबुका सन्तानले बेलैमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. तुलसीको पात सफा गरेर मसिनो चटनीजस्तो पिसी निधार र कञ्चटमा लेप गर्ने ।

२. राती सुत्ने बेलामा र बिहान खाली पेटमा गाजर र चुकन्दर बराबर मिलाएको रस १ गिलासमा १ चम्चा कागतीको रस मिलाएर नियमित १ महिना पिउने ।

३. अमला चूर्ण १ चम्चा र मह १ चम्चा १ गिलास पानीमा घोलेर २ घण्टा रहन दिने र पुन: घोली बिहान-साँझ पिउने ।

४. त्रिफा चूर्ण (हर्रो-बर्रो-अमलाको मिश्रण) राति सुत्ने बेलामा १ चम्चा खाएर १ गिलास तातो पानी नियमित ३ महिना पिउने ।

५. तुलसीको पातको रस १ चम्चामा मह १ चम्चा मिलाएर बिहान खाली पेटमा नियमित ३ महिना खाने ।

६. तुलसीको पातको रस १ चम्चामा कागतीको रस १ चम्चा मिलाएर बिहान-साँझ खाना खानुभन्दा १ घण्टा अगि नियमित ३ महिना चाट्ने ।

७. गाईको शुद्ध घिउले नियमित ३ महिनासम्म टाउकाको मालिस गर्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योग एवं प्राकृतिक उपचार

१. टाउकाको मालिस गर्नुपर्दछ ।
२. जलनेती र कुञ्जल गर्ने गर्नुपर्दछ ।
३. घाँटीमा चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
४. नाडी शोधन प्राणायाम एवं ध्यानको अध्यास गर्नुपर्दछ ।
५. नियमित सूर्यनमस्कार आसन समूह र रीढ व्यायाम आसन समूहको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
६. चिसो कटिस्नान गरेर उपर्युक्त आसन गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
७. टाउको दुखेकै बेलामा गर्ने तत्कालीन उपचारमा-अँध्यारो कोठामा आराम गरेर बस्ने, मिलेमा घाँटीमा बरफ राख्ने, दुखेको भागमा हल्का मालिस गर्ने, आफूले सिकेको ध्यानको अभ्यास गर्ने गर्नुपर्दछ । बढी दुख्यो भनेर चुरोट या रक्सी खानु हुँदैन ।
८. एनिमा लिई पेट सफा गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

१. त्रिभुवन कीर्ति रस
२. व्योसादि वटी (चुस्ने) ।
३. तपस्विनी वटी
४. कटफल चूर्ण (खाने एवं नस्य) ।
५. गोदन्ती भस्म
६. लक्ष्मीविलास रस
७. शिरःशुलादिवज्र रस
८. हरीतकी खण्ड ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१८. मूत्रकृच्छ

परिचय

मूत्रकृच्छ विभिन्न रोगबाट उत्पन्न हुने एक यस्तो रोग हो; जुन रोगमा रोकिई-रोकिई थोरथोरै पिसाब हुने र पिसाब फेर्दा ज्यादै दुख्ने गर्दछ ।

मूत्राशयमा पत्थरी हुनाले, बढी परिश्रम गर्नाले र व्यायाम गर्नाले, मद्यपान गर्नाले, चोटपटक लाग्नाले, बढी गर्मी /घाममा हिँड्नाले, पानी कम पिउनाले र विविध रोग आदिका कारणबाट मूत्रकृच्छ हुने मानिन्छ ।

लक्षण

१. पिसाब फेर्दा मूत्रमार्गमा दुख्ने, पोल्ने-घोच्ने हुन्छ ।
२. पिसाब थोरै मात्रामा पटक-पटक हुन्छ ।
३. पिसाब पोल्ने, पहेँलो हुनुका साथै थोपा-थोपा हुन्छ ।
४. पत्थरीका कारणले पिसाब बन्द हुन सक्दछ । यसलाई मूत्राघात पनि भनिन्छ ।

रोकथाम

१. पिसाब लाग्दा या दिसा लाग्दा रोकेर बस्ने बानी गर्नु हुँदैन । यस्तो बानीले पछि गएर पिसाबसम्बन्धी विभिन्न रोग जन्माउन सक्दछ ।
२. आफ्नो काम, उमेर, लिङ्ग र बसेको ठाउँको जलवायुअनुसार प्रशस्त पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ। कम पानी पिउने या पानी नै नपिउनेहरूमा पिसाब रोकिने समस्या धेरै पाइन्छ ।
३. पिसाबसम्बन्धी कुनै पनि समस्या देखिएमा तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिई सो समस्यालाई हटाउनुपर्दछ ।
४. कुशल व्यक्ति (जानकार व्यक्ति) भएमा क्याथेटर प्रयोग गरी तत्काल पिसाब निकाल्नुपर्दछ। त्यसपछि चिकित्सकसँग सम्पर्क गरी आवश्यक जाँचहरू गरेर के कारणले पिसाब रोकिएको हो; सोही अनुसार स्थायी उपचारतर्फ लाग्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. पिसाब जाँच गराउँदा अम्लीय भए क्षारहरूमा यवाक्षार, श्वेतपर्पटीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
२. गोक्षुर फल क्वाथ - ८ देखि १६ चिया चम्चा दिनको ३ पटक सेवन गर्नुपर्दछ ।
३. तृणपञ्चमूल क्वाथ - ८ देखि १६ चिया चम्चा दिनको ३ पटक सेवन गर्नुपर्दछ ।
४. यदि पत्थरी भएमा - गहतको क्वाथ ८ देखि १६ चिया चम्चा दिनको ३ पटक सेवन गर्नुपर्दछ।
५. सिप्लिकान क्वाथ ८ देखि १६ चिया चम्चा दिनको ३ पटक खानुपर्दछ ।
६. पत्थरी धेरै ठूलो भएमा - कुशल चिकित्सकको परामर्शमा शल्यक्रिया गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. चन्द्रप्रभा वटी
२. शुद्ध शिलाजित
३. शीतरस
४. सारिवाद्यासव
५. उशीरासव
६. चन्दनासव
७. चन्दनादि वटी
८. सिस्टोन गोली ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१९. पिसाब रोकिनु

परिचय

पिसाब गर्नलाई कठिनाइ हुने या पिसाब रोकिने आदि समस्या मूत्राघात या पत्थरी रोगमा बढी देखिन्छ। यो हाम्रो व्यावहारिक जीवनमा पटक पटक देखिने समस्या हो । सो सामान्य, असामान्य र दीर्घ रूपमा हाम्रो अगाटि देखिइरहन्छ । मूत्रनलीमा चोटपटक लाग्नाले, विविध कारणले मूत्रनली साँगुरो हुनाले, पत्थरीले मूत्रनली रोक्नाले, प्रोस्टेट ग्रन्थि ठूलो हुँदै जानाले, मूत्रथैलीभित्र पत्थरी या ट्युमर हुनाले साथै मानसिक र स्नायुसम्बन्धी कारणले अत्यधिक रूपमा यस समस्याले हामीलाई दु:ख दिन्छ । पूरै रोकिनु या आंशिक रोकिनु दुवैलाई पिसाब रोकिनु नै भनिन्छ । पिसाब नहुने समस्या हेर्दा एउटै भए पनि मुख्य दुई कारण छन् - एक पिसाब रोकिनु र दुई पिसाब बन्दै नबन्नु ।

लक्षण

१. आंशिक या पूर्णरूपमा पिसाब रोकिन सक्दछ ।
२. पोलेर, थोपाथोपा भएर पिसाब चुहिन सक्दछ तर एउटै धारमा खुलेर पिसाब हुँदैन ।
३. पिसाबमा रगत देखिन सक्छ ।
४. नाभिको तल्लो भागमा अत्यधिक दुखाइ भई यौनाङ्गको वरिपरिसम्म दुखाइ फैलिन्छ ।
५. पिसाब गर्न सुरु गरेपछि तुरुन्त सक्न मन लाग्छ । पिसाब रोक्न नसक्ने र जबर्जस्ती रोकेमा थोपाथोपा चुहेर कट्टु भिज्ने हुन सक्दछ ।

रोकथाम

१. पिसाब लाग्दा या दिसा लाग्दा रोकेर बस्ने बानी गर्नु हुँदैन । यस्तो बानीले पछि गएर पिसाबसम्बन्धी विभिन्न रोग जन्माउन सक्दछ ।
२. आफ्नो काम, उमेर, लिङ्ग र बसेको ठाउँको जलवायुअनुसार प्रशस्त पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ। कम पानी पिउने या पानी नै नपिउनेहरूमा पिसाब रोकिने समस्या धेरै पाइन्छ ।
३. पिसाबसम्बन्धी कुनै पनि समस्या देखिएमा तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिई सो समस्यालाई हटाउनुपर्दछ ।
४ कुशल व्यक्ति (जानकार व्यक्ति) भएमा क्याथेटर प्रयोग गरी तत्काल पिसाब निकाल्नुपर्दछ। त्यसपछि चिकित्सकसँग सम्पर्क गरी आवश्यक जाँचहरू गरेर के कारणले पिसाब रोकिएको हो; सोही अनुसार स्थायी उपचारतर्फ लाग्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. पत्थरी भएको निश्चित भएमा निम्नलिखित सरल उपचार बढी उपयोगी हुन्छ ।
   ☞ गहतको रस या काँढा पिउनाले फाइदा गर्दछ । साना-साना पत्थरीहरूलाई यसले सजिलै निकाल्न सक्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

- ☞ सिप्लिकानको बोक्रा १०-१५ ग्रामलाई २ गिलास पानीमा उमाल्ने, घटेर १ गिलास भएपछि छानेर साँझ-बिहान पिउने ।
- ☞ गोक्षुर फल चूर्ण ३ ग्राम महसँग फिटेर दिनमा ३ पटक चाट्ने या गोक्षुर क्वाथ दिनमा ३ पटक पिउनाले फाइदा गर्दछ ।
- ☞ पाषणभेदको जराको क्वाथ दिनको २-३ पटक पिउन दिनाले फाइदा हुन्छ ।

२. पुनर्नवादि क्वाथ ४०-८० मि.लि. दिनमा ३ पटक पिउनाले खुलेर पिसाब लाग्दछ ।
३. काँक्रोको रस पिउन दिनाले पिसाब खुल्दछ । पिसाब पूरै बन्द हुने नभई पोल्ने र रोकिइ-रोकिइ थोरै हुने समस्यामा यो अत्यन्त लाभदायक छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो-तातो कटिस्नान लिनुपर्दछ ।
२. पेडूप्रदेशमा चिसो-तातो सेक गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. चन्द्रप्रभा वटी
२. गोक्षुरादि गुग्गुल
३. शीतरस
४. उशीरासव
५. चन्दनासव
६. सिस्टोन गोली ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२०. अपतन्त्रक (हिस्टिरिया)

परिचय

मनमा जन्मेका सबै इच्छा एवं भावनाहरू सबैका लागि पूरा हुनु सम्भव छैन । मनमा बराबर जन्मिरहने यस्ता इच्छा एवं भावनाहरूलाई नियन्त्रण पनि गर्न सकिँदैन । केही इच्छा एवं भावनाहरू जुन विशेष गरेर कामवासना या स्त्री-पुरुष सम्बन्धसँग जोडिएका हुन्छन् । जब ती पूरा हुँदैनन्; तब विशेष प्रकारको मानसिक असन्तुलन आउँछ, जसलाई हिस्टेरिया भनिन्छ । यसको प्रभाव मनका साथ शरीरमा पनि पर्दछ । हिस्टेरिया मुख्य रूपमा स्त्रीहरूमा देखिन्छ । ढिलो विवाह हुनु, स्त्री-पुरूषको राम्रो सम्बन्ध नहुनु, अत्यन्त कामुकता हुनु र त्यसलाई दबाएर राख्नु, भोग-विलास र आरामको जीवन जिउनु, मानसिक दुर्बलता या ज्ञानतन्तुहरूको कमजोरी आदिले यो रोग हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यसलाई आयुर्वेदमा अपतन्त्रक (योषापस्मार) नामले पनि जानिन्छ।

लक्षण

१. हिस्टेरियाको आवेग या झट्का अब आउँदै छ भन्ने कुरा रोगीले पहिले नै चाल पाउँछ । यसको प्रारम्भिक अवस्थामा पेटको तल्लो भाग र शरीरको अन्य भागबाट वायुको गोलाजस्तो उठी घाँटीमा गएर अट्केजस्तो हुन्छ । यो स्थिति केही समय रहन्छ र रोगी श्वास फेर्न नसकेजस्तो गरी आत्तिन्छ। केही बेरमै यो स्थिति ठीक हुन्छ । त्यसपछि रिँगटा लाग्ने, असाध्यै टाउको दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने, बराबर डकार आउने, आलस्य हुने र घाँटीमा तनाव हुने हुन्छ ।

२. जब हिस्टेरिया दीर्घकालीन हुन्छ । तल्लो पेटबाट उठेको वायुको गोला घाँटीमा अड्केजस्तो हुन्छ र रोगीको अनुहार रातो हुन्छ । रोगी रुने-चिच्याउने गर्दछ, हात-खुट्टा फाल्ने, झट्कानें गर्दछ र नाक फुलाउँछ । बेहोस भएमा शरीर अक्सर धनुषाकार हुन्छ । जब रोगको झट्का कम हुन्छ, रोगी काँप्दै, अचम्म मान्दै लामो-लामो सास फेर्दछ । त्यसपछि प्रशस्त पिसाब गर्दछ र बिरामी गहिरो निद्रामा निदाउँछ । यस्तो अवस्थामा शारीरिक र मानसिक गति यति बढी हुन्छ कि कहिलेकाहीँ धेरै मानिसले समातेर पनि राख्नुपर्दछ ।

३. यस्ता झट्काले शरीरमा कुनै प्रकारको कुप्रभाव देखिन्न । आँखाको वरिपरि सङ्कुचन हुनु, आँखाको नानी छिटो-छिटो चारैतर्फ चल्नु, मांसपेशी कडा हुँदै जानु आदि हुन सक्दछ । यस्ता झट्काहरू केही घण्टादेखि केही दिनसम्म रहन सक्दछन् । यस्ता झट्का आउने अवस्थामा मुख्य माथि भनेका लक्षण भए पनि सधैँ एकै प्रकारको लक्षण हुन्छ भन्ने छैन ।

रोकथाम

१. पतिले पत्नीको र पत्नीले पतिको इच्छा र भावना बुझेर माया र प्रेमको दाम्पत्य जीवन जिउनुपर्दछ ।

२. विवाहित पति-पत्नी लामो समयसम्म एक्ला-एक्लै बस्नु हुँदैन । यस्तो एक्लोपनले पैदा गरेको तनावले पनि यो रोग हुन सक्दछ ।

३. महिलाहरूलाई घरेलु हिंसा र कुटपिटबाट बचाउनुपर्दछ । पतिमात्र नभई परिवारका अन्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सदस्यबीच सम्बन्ध र माया-प्रेम नहुने घरमा पनि यस्तो रोग देखिएको छ ।

४. असमान उमेरका स्त्री-पुरुषले विवाह गर्नु हुँदैन । उमेरका कारण दुई स्त्री-पुरुषका बीच पैदा हुने कामुकता एवं यौन जीवनको असन्तुलनले पनि यो रोग हुन सक्दछ ।

५. विवाहयोग्य उमेर (केटा- २५ देखि ३५/ केटी २० देखि ३०) भएपछि विवाह गर्नुपर्दछ। मनमा कामवासनाका विचारहरू पैदा भइरहने तर उमेर बढ्दै जाँदा पनि अविवाहित रहनेहरूमा पनि यो रोग भएको पाइन्छ । त्यसैले अविवाहित नै बस्ने इच्छा हो भने कामभावनालाई भडकाउने स्वभावको भोजन, चिन्तन र जीवनशैलीलाई छाडी सहज र सरल जीवनको कला, योगको विभिन्न अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसो गर्न सकिँदैन भने विवाह गर्नुपर्दछ।

६. बच्चा नपाएका महिलाहरूलाई पारिवारिक एवं सामाजिक बहिष्कार गर्नु हुँदैन । यो उनीहरूको दोष होइन । उनीहरूलाई हामीले गर्ने व्यवहारले हीनताबोध या भनौं हीन भावना पैदा भयो भने पनि उनीहरूमा यो रोग हुन सक्दछ ।

७. योनिमार्गबाट रातो या सेतो पानी बग्ने, महिनावारीमा असह्य हुने गरी पेट र कम्मर दुख्ने, यौन क्रियामा दुखाइ अनुभव हुने एवं अन्य महिनावारीसम्बन्धी रोग एवं दोष भएमा त्यसको तत्काल उपचार गर्नुपर्दछ ।

८. यौन उत्तेजना बढाउने खालका फिल्म, चित्र, पुस्तक आदि पढ्नु हुँदैन ।

९. चिन्ता लिने, मनमा कुरा खेलाउने, तनावमा रहने, बराबर रिसाउने, अरूको डाहा गर्नेजस्ता कुरा गर्नु हुँदैन । आलस्यले झोक्राएर बसिरहनु हुँदैन ।

१०. कब्जियत, जूका, अमिलो पानी मुखबाट आउने, पेट फुल्ने र वायु बढ्ने, भोग नलाग्ने तथा खाना नपच्ने जस्ता पेटका रोगको तत्काल उपचार गर्नुपर्छ ।

११. जाँड-रक्सी, चुरोट-तमाखु, गाँजा, माछा-मासु, अण्डा, अमिलो-पीरो, तारे-भुटेको खानु हुँदैन । हरियो सागपात-फलफूल प्रशस्त खानुपर्छ ।

सरल उपचार

१. अश्वगन्धा चूर्ण १ चिया चम्चा १ गिलास दूधमा घोलेर नियमित बिहान-साँझ २ महिनासम्म पिउने ।

२. ब्राह्मी चूर्ण १ चिया चम्चा १ गिलास दूधमा घोलेर नियमित बिहान-साँझ २ महिनासम्म पिउने ।

३. १ चिया चम्चा अमलाको चूर्णमा २० वटा मुनक्का मिलाएर पिस्ने र दुवै एक भएपछि नियमित बिहान खाली पेटमा ३ महिनासम्म खाने ।

४. वरका हाँगाबाट निस्कने राता झुण्डिएका नरम र कलिला जराहरूलाई ल्याई पिसेको लेदो ४ चम्चालाई १ गिलास चौलानी पानीमा घोल्ने । पूरा घोलेपछि छानेर पिउने । नियमित बिहान-साँझ खाना खानुभन्दा १ घण्टा पहिले ३ महिनासम्म पिउने ।

५. ३ महिना फलाहार गर्ने । भन्नुको मतलब बिहान-साँझको खाना एवं दिउँसोको नास्ताका रूपमा केवल फलफूलमात्र खाने । आलु, तरुल, पिडालुजस्ता कन्दमूल एवं दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा पनि नखाने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योग एवं प्राकृतिक उपचार

१. नियमित ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
२. सूर्य नमस्कार (योगासन विशेष) गर्नुपर्छ ।
३. चिसो कटिस्नान गरी १ घण्टा घुम्नुपर्छ ।
४. नाडी शोधन प्राणायाम गर्नुपर्छ ।
५. रीढ स्नान र रीढ व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अश्वगन्धारिष्ट
२. सारस्वतारिष्ट
३. ब्रेन्टो गोली र झोल (झण्डू)
४. सारस्वत चूर्ण
५. ब्राह्मी वटी
६. तपस्विनी वटी ।

विशेष

जब रोगीलाई हिस्टिरियाको झट्का पर्दछ; सर्वप्रथम खुल्ला हावा लागेका ठाउँमा सुताउने र शरीरका सबै लुगा कसिएको भए खुल्ला गरिदिनुपर्दछ । विशेष गरी छातीलाई बढी खुल्ला गरिदिनुपर्दछ। टाउकामा तकिया राखिदिनुपर्दछ । अनुहारमा चिसो पानीका छिटा पार्नुपर्दछ । आँलाको टुप्पामा नङको भागमा जोडले समाउने-छाड्ने गर्नुपर्दछ । पैताला र हत्केला मल्नुपर्दछ । टाउकामा चिसो पट्टी राखिदिनुपर्दछ। नाकमा सुगन्धित वस्तुहरू सुँघाउनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२१. मिर्गी

परिचय

मिर्गी रोगका रोगी नदेखे पनि यस रोगबाट अपरिचित मानिस भने कमै पाइन्छन् । नेपालका गाउँहरूमा यो रोग छारे रोग, पट्के रोग आदि नामबाट चिनिन्छ । आयुर्वेद चिकित्साविज्ञानले हजारौँ वर्ष पहिलेदेखि यस रोगको निदान र उपचार गर्दै आइरहेको छ । आयुर्वेदमा यस रोगलाई 'अपस्मार' भनिन्छ । नेपालमा यस रोगका हजारौँ रोगीहरू छन् । यो रोग सामाजिक विसङ्गतिबाट उत्पन्न तनाव, तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System) को अस्वस्थता, मस्तिष्क ट्युमर, आन्तरिक चोटपटक, वंशाणुगत आदि कारणहरूबाट हुन सक्ने मान्यता छ ।

लक्षण

मिर्गी रोगमा देखिने लक्षणका आधारमा यस रोगलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गरिएको छ तर यहाँ वर्गविश्लेषण नगरी सामान्य लक्षणहरू लेखिएका छन् ।

१. रोगी एकाएक मूर्च्छा पर्छ र केही मिनेटमै होशमा आउँछ तर होशमा आएपछि पनि अनुहार एवं आँखामा तनाव देखिन्छ ।

२. टोलाएर एकटकले हेर्दाहेर्दै रोगी लरखराएर लड्छ । मुखबाट फिँज निस्कन्छ । हातखुट्टा थर्थराउनुका साथै रोगी छटपटाउँछ र मिर्गीको झट्काले बेहोश हुन्छ । झट्का सुरु हुँदा र बन्द हुँदा दुवै अवस्थामा रोगीले लामो-लामो सास फेर्छ । रोगीले बेहोसीमैं दिसापिसाब गर्न सक्छ । झट्का सुरु भई बेहोश हुनुभन्दा पहिले रोगीले आफ्नो आँखाअगाडि कालो छायाँजस्तो देख्दछ । हातखुट्टामा झन्झनाहट अनुभव गर्दछ । कानमा सुसाएजस्तो आवाज सुन्नाका साथै शारीरिक शून्यता अनुभव गर्दछ ।

३. कुनै वर्गका रोगीमा माथिको लक्षण नदेखिई मिर्गीका झट्का मात्र आउँछन् । यस्ता रोगीले आफू जुन समूहमा बसेको छ; त्यसभन्दा भिन्न र अर्थहीन कार्य गर्दछ । पूर्ण बेहोश त हुँदैन तर होशमा भएको भन्न पनि मिल्दैन । यस अवस्थामा रोगीले सबै कुरा भुली आफ्नो गरिमा र प्रतिष्ठाविहीन काम पनि गर्न सक्छन् ।

४. यस्ता लक्षण दिनदिनै, महिनैपिच्छे या वर्षमा एक-दुई पटक मात्र पनि देखा पर्न सक्दछन्।

रोकथाम

१. मनमा कुरा खेलाउने, चिन्ता लिने, सानो घटनालाई ठूलो बनाएर हेर्ने, आफूलाई कमजोर र हीन सम्झने, तनावमा बस्ने जस्ता बानीव्यवहार छाड्नुपर्दछ ।

२. जाँडरक्सी, चुरोट, तमाखु, गाँजा, भाङ् एवं अन्य लागू पदार्थ खाने बानी छाड्नुपर्दछ ।

३. दिनदिनै लामो समय टेलिभिजन हेर्ने बानी छाड्नुपर्दछ ।

४. नीद नलाग्ने रोग भएमा छिट्टै उपचार गरेर निको बनाउनुपर्दछ । लामो समय अनिद्रा रोग पाल्नु हुँदैन।

५. घरेलु एवं सामाजिक हिंसा र कुटपिटले पनि यस्ता रोगहरू हुन सक्दछन् ।

सावधानी

मिर्गी रोग नै हो भनेर किटान भई उपचार सुरु भएपछि रोग निको नहुँदासम्म निम्नलिखित १ नं. देखि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८ सम्मका कुराहरू गर्नु हुँदैन । यस्ता कार्य भइरहेका अवस्थामा मिर्गीको झट्का आई बेहाश भएमा दुर्घटना भएर मृत्यु हुन सक्दछ ।

१. कुनै पनि सवारी साधन, बस, जिप, टेक्सी, मोटरसाइकल आदि चलाउनु हुँदैन ।
२. पौडी खेल्ने एवं डुङ्गा चलाउने गर्नु हुँदैन ।
३. रूखमा चढेर घाँस काट्ने एवं भिरालो पहाडमा घाँस काट्ने गर्नु हुँदैन ।
४. पानीमा पसेर खोला, नदी तर्नुपर्ने ठाउँमा एक्लै तर्नु हुँदैन ।
५. धेरै ठूलो आगो बालेका ठाउँमा या कुनै पनि आगोका नजिक बस्नु हुँदैन ।
६. कारखानामा मेसिन चलाउने, महत्त्वपूर्ण ठाउँमा कम्प्युटरका साथै स्वीच चलाउने काम गर्नु हुँदैन।
७. हिमाल आरोहण, दौड एवं अन्य खेल प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुनु हुँदैन ।
८. भयानक, डरलाग्दा भूतप्रेतसम्बन्धी फिल्महरू हेर्नु हुँदैन ।
९. घरबाहिर निस्कँदा साथमा एउडा कार्ड राख्नुपर्दछ, जसमा आफ्नो नाम, ठेगाना, टेलिफोन नं., रोगको नाम, खाइरहेको औषधिको नाम, औषधि खान सुरु गरेको मिति र मात्रा साथै औषधि दिने चिकित्सकको नाम र टेलिफोन नं. समेत लेख्नुपर्दछ । यसले बाटामा कहीँ कुनै आकस्मिक घटना घटी बेहोश भएमा ठीक र छिटो उपचार दिन मद्दत गर्दछ ।

सरल उपचार

१. हिस्टिरिया रोगको सरल उपचारमा उल्लेख गरिएका क्रमसङ्ख्या १ देखि ५ सम्मका उपचार विधिहरू यस रोगमा पनि त्यत्तिकै उपयोगी छन् ।
२. शुद्ध गरिएको मालकाँगनीको बीजबाट निकालिएको तेल १ गिलास गाईको दूधमा १०-१५ थोपा चुहाउने र घोलेर बिहान खाली पेटमा दैनिक १ वर्ष पिउने ।
३. ब्राह्मीको ताजा पात २० वटा, मरीच ५ दाना मसिनो पिसेर १ चम्चा महमा फिटी चाट्ने। बिहान-साँझ खाना खानुभन्दा १ घण्टा पहिले नियमित ३ महिनासम्म चाट्ने ।
४. मरीचको दाना १० वटा गाईको शुद्ध घीउ २ चिया चम्चा एकै ठाउँमा मिलाएर खलमा पिस्ने। दुवै एक भएपछि बिहान खाली पेटमा चाटेर खाने । नियमित १ वर्षसम्म यो खाएपछि १ घण्टा केही खाने-पिउने नगर्ने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नाडीशोधन प्राणायाम गर्नुपर्दछ ।
२. ध्यान या योग निद्राको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
३. चिसो कटिस्नान एवं रीढ स्नान गर्नुपर्दछ ।
४. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ ।
५. कब्ज भएमा एनिमा दिनुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. ब्राह्मी वटी
२. स्मृतिसागर रस
३. सर्पगन्धा घनवटी
४. तपस्विनी वटी
५. सारस्वतारिष्ट
६. अश्वगन्धारिष्ट
७. ब्रेन्टो गोली र झोल
८. सर्पिना गोली
९. पञ्चगव्य घृत
१०. महापञ्चगव्य घृत
११. ब्राह्मीघृत
१२. शङ्खपुष्पी चूर्ण
१३. जटामसी क्वाथ
१४. वातकुलान्तक रस ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२२. उदासीनता

परिचय

उदास भएर दिक्क मान्दै मन बिगारेर-झोक्राएर बस्ने मुख्य लक्षण भएको यो उदासीनता या दिक्दारीपन नेपालीहरूमा पाइने मानसिक रोग हो । नेपालमा पाइने विभिन्न मानसिक प्रकृतिका रोगहरूमध्ये यो उदासीनता या दिक्दारीपन सबैभन्दा धेरै मानिसलाई हुने आम मानसिक समस्या हो । निधिखुदी गरेर नसोधेसम्म यस्तो रोगी केही बोल्दैन । उदास भएर झोक्राएर बसिरहन्छ । केही नबोले पनि शारीरिक रूपमा निम्नलिखित लक्षणहरू भने देखिन सक्दछन् -

लक्षणहरू

१. भोक लाग्दैन र मान्छे दुब्लाउँदै जान्छ ।
२. डराएजस्तो गरी बिस्तारै बोल्छ ।
३. गहिरो निद्रा लाग्दैन ।
४. अनुहारमा हँसिलोपन हुँदैन, बारम्बार रोइरहन मन लाग्छ ।
५. घरमा या समाजमा घुलमिल गर्ने चाहना हुँदैन । एक्लै झोक्राएर बसिरहने बानी हुन्छ ।
६. केही गर्न सक्दिनँ भन्ने हीनताबोधद्वारा मान्छे ग्रसित हुन्छ ।
७. कुनै पनि काम गर्न मन लाग्दैन । दैनिक क्रियाकलापमा निष्क्रियता बढ्दै जान्छ ।
८. झर्किने, रिसाउने, एकाग्र हुन नसक्ने, टोलाएर बसिरहने, उदास देखिने, निराश देखिने, दिक्दार भएर टाउकामा हात लगाएर बस्नेजस्ता विशेष लक्षण देखिन्छन् ।
९. कुनै पनि काम गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास हुँदैन ।
१०. पटकपटक आत्महत्या गर्ने चेष्टा जाग्छ ।
११. लोग्नेस्वास्नीबीचको सम्बन्ध राम्रो हुँदैन । यौन इच्छा हुँदैन ।

रोकथाम

१. महिलाहरूमा बढी यो समस्या घरेलु र सामाजिक हिंसाबाट जन्मिएको पाइन्छ । यस्तो हिंसाबाट महिलाहरूलाई बचाउनुपर्दछ ।
२. आफ्नो परिवारका सदस्यहरूमा यस रोगका लक्षणहरू देखिन सुरु भएमा तत्काल उपचार गर्नुपर्दछ। यस रोगमा औषधिभन्दा राम्रो उपचार मन:परामर्श एवं योगचिकित्सालाई मानिएको छ।
३. काम गर्ने क्रममा बराबर असफलता आएमा, आफ्नो कामको परिवार या समाजले बराबर असहयोग र अस्वीकृति गरिरहेमा पनि यो रोग हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा मेरो काम र काम गर्ने शैली ठीक छ कि छैन भनी स्वनिरीक्षण गरेर अघि बढ्नु आवश्यक हुन्छ ।
४. अल्छी, काम नगर्ने, ठूलाठूला कुरा गर्ने र ठूलाठूला स्वप्नसंसारको कल्पना गरिरहनेहरूमा पनि पछि गएर यो रोग देखिन सक्छ; जसले गर्दा सक्रिय, यथार्थ र वर्तमानमा जीवन जिउने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
५. बढी डर, त्रासको वातावरणमा हुर्किएका बच्चाहरूमा पनि पछि गएर यो रोग हुन सक्दछ । बच्चाहरूलाई सानो उमेरमा कुटपिट, डरत्रासबाट बचाई माया-प्रेम र शिक्षा दिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. लामो समयसम्म अस्वस्थ जीवन जिएकाहरूमा पनि यो रोग देखिएको छ । अतः यस्ता रोगी र रोगीका परिवारले सावधानीका साथ मायाप्रेमको जीवन जिउनुपर्दछ ।
७. जाँडरक्सी एवं लागू पदार्थ सेवन गर्नेहरूका परिवारमा पनि दैनन्दिन तनावका कारण यस्तो रोग जन्मिएको पाइन्छ । अतः यस विसङ्गति र कुलतबाट परिवार र घरलाई बचाउनुपर्दछ।
८. यो रोग यही कारणले मात्र हुन्छ र यसो गरे रोकथाम हुन्छ भन्ने छैन । परिवार र समाजमा भएका विभिन्न अज्ञानता, अशिक्षा, असन्तुलन, कुरीति, विसङ्गति आदिको उपजका रूपमा यो रोग देखिएको छ ।

सरल उपचार

१. ब्राह्मी (घोडताप्रे)को पात टिपेर सफासँग धोई मसिनो पिस्ने । पिसेको चटनीजस्तो लेदो २ चिया चम्चामा एक चिया चम्चा मह मिलाएर दिनमा २ पटक चाट्ने ।
२. हिस्टिरिया र मृगी रोगको सरल उपचारमा उल्लेख गरिएका उपचार-विधिहरू यस रोगमा पनि उपयोगी छन् ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. नियमित योगासन गर्नुपर्दछ । यस रोगको उपचारमा सूर्यनमस्कार सबैभन्दा राम्रो हुन्छ ।
२. ध्यान गर्नुपर्दछ । शक्तिसाधना वा ध्यान सबैभन्दा राम्रो हो ।
३. नाडीशोधन प्राणायाम गर्नुपर्दछ ।
४. चिसो कटिस्नान, रीढ स्नान र नियमित प्राकृतिक स्नानले फाइदा गर्दछ ।
५. मालिसले फाइदा गर्दछ ।
६. रसाहार र फलाहारले फाइदा गर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अश्वगन्धा चूर्ण
२. अश्वगन्धारिष्ट
३. सारस्वत चूर्ण
४. सारस्वतारिष्ट
५. तपस्विनी वटी
६. ब्राह्मी घृत
७. ब्राह्मी वटी
८. ब्रेन्टो गोली र झोल
९. शङ्खपुष्पी चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२३. अनिद्रा

परिचय

अनिद्रा या नीद नलाग्ने समस्या आज जताततै पाइन्छ । मूलत: अनिद्रा मानसिक रोग हो तर कहिलेकाहीँ शारीरिक कारणले पनि अनिद्रा आउन सक्दछ । चिन्ता, तनाव, डर, हीनताबोध, निराशा आदि अनिद्राका मूल कारण हुन् भने श्रम नगर्नु, माछा-मासु बढी खानु, फलफूल, हरिया तरकारीहरू कम खानु, विभिन्न शारीरिक रोग हुनु आदि पनि अनिद्राका कारण हुन् । युरोप, अमेरिकाका देशहरूमा सबैभन्दा बढी बिक्ने औषधिमा निद्रा लगाउने औषधि पनि पर्दछ । विश्वका अन्य देशहरूका साथै हाम्रो दक्षिण एसियाका देशहरूमा पनि अनिद्रा रोग अत्यन्त ठूलो समस्याका रूपमा देखिइसकेको छ ।

लक्षणहरू

१. आवश्यकताभन्दा कम नीद लाग्नु या नीद नै नलाग्नु र निदाउनै परेमा कडा निद्रा लगाउने औषधिहरूको सेवन गर्नुपर्ने यसको प्रमुख लक्षण हो ।

२. हाइ-हाइ आउनु, आँखामा असजिलो र गह्रुँगोपन हुनु, टाउको दुख्नु र गह्रुँगोपन हुनु, आलस्य बढिरहनु, कुनै काममा मन नलाग्नु, अरूले बोलेको झिजो लाग्ने हुनु आदि लक्षण देखा पर्दछन् ।

३. व्यक्ति पटक-पटक कोखो फेरिरहन्छ, ओछ्यानमा चलिरहन्छ, तन्द्रा लाग्दछ तर निदाउन सक्दैन।

४. अनिद्रा लामो हुँदै गएमा कमजोरी बढ्दै जान्छ, तौल घट्दै जान्छ, पाचन अवशोषण र मल निष्कासन अव्यवस्थित हुन्छ । स्मृतिनाश हुन्छ र विचारशक्तिमा भ्रम पैदा हुन्छ । वातसम्बन्धी अनेक रोग देखिन थाल्दछन् । रक्तविकार, प्रमेह, हृदयरोगजस्ता अनेकन समस्या देखिन्छन्।

रोकथाम

१. चिन्ता र तनावका कारण पत्ता लगाई त्यसको प्राकृतिक व्यवस्थापनमा लाग्नुपर्दछ ।

२. भोजन, व्यायाम र विश्रामको प्राकृतिक सन्तुलन बनाइराख्नुपर्दछ ।

३. काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेषजस्ता छवटा शक्तिशाली राक्षससँग होसियारीपूर्वक सतर्क रहनुपर्दछ । त्यसका लागि मानसिक रूपले जाग्नुपर्दछ । जगाउने कला एवं विज्ञानको नाम योग हो ।

४. अति भोजन या कम भोजन, अति व्यायाम वा कम व्यायामले पनि अनिद्रालाई जन्माउँछ। यी कुरा प्राकृतिक रूपमा सन्तुलित हुनुपर्दछ ।

५. महिलाहरूमा अनिद्रा रोग मुख्य रूपमा घरेलु या सामाजिक हिंसा, पतिपत्नीबीचको प्रेम या घरेलु प्रेमको अभाव र घरेलु या पारिवारिक भयका कारण बढी भएको पाइन्छ । अत: यसबाट महिलाहरूलाई बचाउनुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. सुत्ने बेलामा ३ ग्राम जाइफलको चूर्ण दूधसँग खाएर सुत्नाले गहिरो नीद लाग्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. हरियो धनियाँ पिसेर मह मिलाई बनाएको सर्बत १-१ गिलास बिहान-साँझ पिउने हो भने गहिरो नीद लाग्दछ ।
३. पिपलामूल ५ ग्राम र गुड १५ ग्राम मिलाएर बिहान-साँझ खानाले गहिरो निद्रा पर्दछ ।
४. १ चियाचम्चा अमलाको चूर्ण, १० वटा मुनक्का र आधा चिया चम्चा शङ्खपुष्पी चूर्णलाई एकै ठाउँ मिलाई चटनीजस्तै पिस्ने र राती खाएर सुत्नाले गहिरो निद्रापर्दछ ।
५. राति सुत्ने बेलामा हात, खुट्टा र अनुहार सफासँग धोएर सुत्नुपर्दछ । मनतातो पानीले स्नान गरी भोजन गरेर सुत्नाले गहिरो निद्रा पर्दछ ।
६. श्रीखण्ड (सेतो चन्दन) को तेल टाउकामा लगाएर हल्का मालिस गरी सुत्नाले गहिरो निद्रा पर्दछ।
७. राति सुत्नुभन्दा अघि तोरीको तेलमा कपूर मिलाएर पैतालाको मालिस गरेर सुत्नाले गहिरो निद्रा पर्दछ ।
८. राति सुत्नुअघि १ गिलास तातो दूधमा १ चम्चा गाईको घिउ घोलेर पिएर सुत्नाले गहिरो निद्रा पर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. सुत्नुअघि टाउकाको शुद्ध चन्दन (श्रीखण्ड) को तेलले मालिस गर्ने ।
२. सुत्नुअघि पैताला र पिँडुलामा तोरीको तेलले मालिस गर्ने । विशेष गरेर पैतालालाई मालिस गर्ने।
३. सम्पूर्ण शरीरमा मालिस र बाष्पस्नान गर्ने ।
४. रीढ स्नान गर्ने ।
५. चिसो कटिस्नान गर्ने ।
६. योगासन गर्ने ।
७. नाडीशोधन प्राणायाम गर्ने ।
८. ध्यान गर्ने ।
९. रसाहार गर्ने ।
१०. बिहान-साँझ चिसोपानीले विशेष स्नान गर्ने ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. ब्रेन्टो झोल (झण्डू)
२. अश्वगन्धारिष्ट
३. तपस्विनी गोली (सिंहदरबार वैद्यखाना)
४. निद्रायनी गोली (देशरक्षक)
५. सुनिद्रा गोली
६. टेन्सारिन (गोरखा आयुर्वेद) ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२४. उच्च रक्तचाप

परिचय

शरीरमा रगत रक्तवाहिनी नसाहरूबाट परिभ्रमण गर्दछ । यो परिभ्रमणका बेला रगतले रक्तवाहिनी नसाहरूको भित्री भित्ताहरूमा दबाब दिन्छ । मुटुको सहायताद्वारा यी रक्तवाहिनी नसाहरूले हाम्रो शरीरका प्रत्येक भागमा रक्तसञ्चार गर्दछन् । जब मुटु खुम्चिन्छ; तब रगत धमनी नामक रक्तवाहिनी नसाहरू हुँदै सम्पूर्ण शरीरमा दौडिन्छ। यस समयमा धमनीका भित्तामा दौडिएको रगतको दबाब धेरै हुन्छ । यस अवस्थाको दबाबलाई 'सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर' भनिन्छ । जब मुटु फैलिन्छ; त्यस बेला धमनीहरूको दबाबलाई 'डायास्टोलिक ब्लड प्रेसर' भनिन्छ ।

रक्तचाप या ब्लड प्रेसर कति छ भनेर जान्न एक सरल र सस्तो यन्त्रको निर्माण भएको छ; जसलाई 'स्फिग्मोमनोमिटर' भनिन्छ । रक्तचाप उमेरअनुसार भिन्न-भिन्न हुन सक्दछ तर सामान्यत: सिस्टोलिक दबाब १२० मि.मि. र डायास्टोलिक दबाब ८० मि.मि. हुनुपर्दछ । १४० मि.मि. र ९० मि.मि. हुँदासम्म डराइहाल्नुपर्दैन तर सावधान हुनुपर्दछ । यसभन्दा माथि चढ्दै गएमा, दुई रक्तचापबीचको दूरी बढ्दै या घट्दै गएमा र अनियमित हुँदै गएमा तुरुन्त मुटुरोग चिकित्सकलाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्दछ ।

लक्षणहरू

१. आरम्भिक दिनमा उच्च रक्तचापको कुनै पनि लक्षण देखिन्न । सामान्यत: उच्च रक्तचापका रोगीहरूलाई यस रोगका कारण विशेष असुविधा नहुने हुनाले उनीहरूले बढी लापरवाही गर्दछन्; जसको परिणामस्वरूप पक्षाघात, हृदयाघात, मृगौलाघात, दृष्टिघात र अन्य विभिन्न अस्वस्थता भोग्न बाध्य हुनुपर्दछ ।

२. धेरै लामो समयदेखि रक्तचाप भइरहेमा र अति उच्च रक्तचाप भएमा टाउकाको पछिल्लो भागमा दुखेको, तानेकोजस्तो अनुभव हुन्छ । रिँगटा लाग्ने, थाकेजस्तो हुने र कहिलेकाहीँ उत्तेजित हुने आदि हुन्छ । छाती दुख्ने, दम फुल्ने हुन सक्दछ । कहिलेकाहीँ नाग्रो फुट्ने या नाकबाट रगत आउने पनि हुन सक्दछ ।

३. उच्च रक्तचापको लक्षण या चिह्न तब देखिन्छ; जब यसले भयङ्कर विकराल र घातक जालमा मानिसलाई जेलिसक्दछ । त्यसैले यसलाई सुषुप्त हत्यारा (Silent Killer) भनेर पनि भनिन्छ। अत: बेलाबखतमा रक्तचापको जाँच गरिरहनुपर्दछ; जसले बेलैमा थाहा दिन्छ ।

रोकथाम

१. नुन, चिनी, मैदा र चिल्लोको प्रयोग कम गर्नुपर्दछ । प्रतिदिन १ चिया चम्चाभन्दा बढी नुन र २ चिया चम्चाभन्दा बढी चिल्लोको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

२. हरियो तरकारी, सागपात, सलाद, फलफूल र अङ्कुरित अनाजहरूको प्रशस्त प्रयोग गर्नुपर्दछ।

३. माछा, मासु र अण्डाको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसको सट्टा अङ्कुरित गेडागुडी, वनस्पति, दूधको प्रयोग बढाउनुपर्दछ ।

४. धूलो, धूवाँ नभएको हरियालीयुक्त बाटोमा दैनिक एक घण्टा घुम्नुपर्दछ ।

५. अङ्ग व्यायाम, रीढ व्यायाम, श्वासको व्यायाम, योगासन, ध्यान आदि गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ।

६. भोजनमा रेसा, बोक्रा र चोकरको मात्रा बढ्नाले शरीरका लागि अति आवश्यक खनिज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लवणहरू (पोषकतत्त्व) का साथ यथेष्ट पोटासियम प्राप्त हुन्छ; जसले मुटुलाई फाइदा गर्दछ। यसले रगतमा बढ्दै गएको हानिकारक चिल्लोपनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

७. मधुमेह छैन भने फलफूलको प्रयोगलाई बढाउनुपर्दछ । अनार, केरा, खजुर, छोहराले मुटु रोगीलाई बढी फाइदा गर्दछ । यी नपाए समय-समयमा पाइने ताजा फलफूल खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

८. चिन्ता, तनाव, डर, क्रोध, हीनताबोध, उच्चताबोध, नकारात्मक चिन्तन, असन्तुष्टि एवं महत्त्वाकाङ्क्षा आदि मानसिक उतार-चढावले रक्तचाप बढ्न जान्छ । योगको सहायताद्वारा सन्तुलित जीवनको कला एवं विज्ञान सिकेर आनन्दित र उत्सवमय जीवन जिउनुपर्दछ।

९. उचाइ, उमेर आदिका आधारमा आवश्यक र तोकिएको भन्दा बढी मोटाउनु अत्यन्त हानिकारक छ। मोटोपन पनि उच्च रक्तचापको एक कारण भएको हुनाले यसलाई सन्तुलित राख्नुपर्दछ।

१०. चुरोट, तमाखु, गाँजा आदि धूम्रपानले पनि रक्तचाप बढाउन मद्दत गर्दछ । यस्तो अम्मल गर्ने बानी छाड्नुपर्दछ ।

११. वंशाणुगत रूपमा मुटुको रोग, मधुमेह आदि छ भने पहिले नै सावधान भएर यसलाई आउन नदिने काम गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. अर्जुन (खरी) को बोक्राको चूर्ण १-१ चिया चम्चा बिहान -साँझ खाएर १ गिलास दूध पिउने।

२. अमलालाई बीज फ्याँकेर छायामा सुकाउने । सुकेको अमलालाई कुट्ने, पिस्ने गरी धूलो बनाउने। यो अमलाको धूलो १ चिया चम्चामा मह २ चिया चम्चा हालेर फिट्ने र बिहान-साँझ चाट्ने ।

३. मह र कागतीको सर्बत दिनमा ३-४ पटक पिउने ।

४. १ चम्मच अदुवाको रस र १ चम्मच मह मिलाएर दिनमा २ पटक बिहान-साँझ खाली पेटमा चाट्ने।

५. १ चम्मच तुलसीको पातको रस र १ चम्मच मह मिलाएर दिनमा २ पटक बिहान-साँझ खाली पेटमा चाट्ने ।

६. असुरो (बासा) को पातको रस २ चम्चा र मह १ चम्चा मिलाएर दिनमा २ पटक बिहान-साँझ खाली पेटमा चाट्ने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।

२. रीढ स्नान गर्नुपर्दछ ।

३. अङ्गव्यायाम एवं योगासन गर्नुपर्दछ ।

४. ध्यान एवं योगनिद्रा गर्नुपर्दछ ।

५. मालिस गर्नुपर्दछ ।

६. प्रातः भ्रमण गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. टेन्सारिन गोली
२. तपस्विनी गोली
३. अर्जुनारिष्ट
४. अवाना गोली
५. अर्जुनिन गोली
६. सर्पगन्धा धनवटी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२५. बाथ मुटुरोग

परिचय

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका भाषामा Rheumatic Fever and Rheumatic Heart Disease नामबाट चिनिने जोर्नीहरूलाई चाट्ने र मुटुलाई टोक्ने यो रोग असावधान भएमा अत्यन्तै डरलाग्दो छ । बाथ जरो बिटाहेमोलाइटिक स्ट्रेप्टोकोकस ग्रुप 'ए' नामक सूक्ष्म कीटाणुबाट हुन्छ । ३ देखि १५ वर्षसम्मका बालबालिकालाई यो रोग सबैभन्दा बढी पाइन्छ भने २५ वर्षभन्दा बढी उमेरकालाई यस रोगले अत्यन्त कम मात्र आक्रमण गर्दछ। हाम्रो जस्ता स्वास्थ्य साक्षरता नभएका देशहरूमा वर्षेनी यस रोगका कारण धेरै स्कुल जाने उमेरका बालबालिका अकालमै मर्दछन् । बाथ जरोको कारण पछि गएर ५० प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिकाहरूको मुटुका ढोका (भल्भ)हरू खराब हुने र बिग्रने रोग लाग्दछ; जसलाई बाथ मुटुरोग भनिन्छ ।

लक्षण

१. घाँटी दुख्छ र जरो आउँछ। जरो आएको ५-६ दिनपछि औषधि खाएर वा त्यसै पनि सञ्चो हुन्छ।
२. सञ्चो भएको १ देखि ४ हप्ताका बीचमा फेरि जरो दोहोरिएर आउँछ । यस पटक जरोका साथमा हातखुट्टाका ठूला जोर्नीहरू दुख्छ र सुन्निन्छन् ।
३. जोर्नीहरूको दुखाइ एकपछि अर्कामा सर्दै जान्छ । अरू प्रकारका बाथहरूमा जोर्नीहरू एकैपटक प्रभावित भएका धेरै पाइन्छन् भने यसमा एउटा जोर्नी प्रभावित भएर सञ्चो भएपछि अर्को प्रभावित हुन थाल्दछ । सर्दै दुख्दै गर्ने यो लक्षण यस रोगको मुख्य लक्षण हो ।
४. कुनै-कुनै बिरामीमा कुहिनामा, नलीहाडका छालामुनि, घुँडामुनि, साना-साना केराउका दानाजत्रा गिर्खाहरू देखा पर्दछन् । यस्ता गिर्खाहरू केही दिन, हप्ता र महिनौँसम्म रहिरहन सक्दछन् । यस्ता गिर्खाहरू भएका धेरैजसो बिरामीहरूमा मुटु सुन्निएको पाइएको छ।
५. कुनै-कुनै बिरामीमा हातखुट्टामध्ये कुनै एक भागमा झट्का दिने खालको लक्षण देखिन सक्दछ । बाथ जरोले दिमागमा असर पार्दा यस्तो हुन सक्दछ ।
६. कुनै-कुनै बिरामीमा पेट या पिठ्युँमा नचिलाउने बीचमा सेतो र वरिपरि रातो घेरा भएको डाबर या छापहरू देखिन सक्दछन् ।
७. बाथ जरोका कारण मुटुका ४ ढोका (भल्भ)हरूमध्ये कुनै एक वा सोभन्दा बढी भल्भहरू बिग्रेर, साँगुरिने या खुकुलो हुने हुन्छन् । यस्तो स्थितिमा मुटुका ढोका (भल्भ)हरूबाट रगत आवतजावत गर्न गाह्रो पर्दछ; जसले मुटु सुन्निन थाल्दछ। बाथ जरोको सबैभन्दा घातक अवस्था यही हो ।
८. बाथ जरोले दुखेको घाँटी या जोर्नी सजिलै सञ्चो भएर जान्छ । पछिका लागि कुनै नराम्रो असर रहँदैन तर यस रोगले मुटुलाई नराम्रो गरी क्षति पुऱ्याउँछ । औषधि उपचार गरेर पनि पुरानै अवस्थामा ल्याउन सकिँदैन। त्यसैले भनिएको हो- यस रोगले जोर्नीलाई चाट्छ र मुटुलाई टोक्छ।

रोकथाम

१. स्कुल जाने उमेरका बालबालिका र २५ वर्षभन्दा कम उमेरका युवामा घाँटी दुख्ने, जरो आउने, सरी-सरी जोर्नीहरू दुख्ने आदि भएमा तुरुन्त मुटु रोग विशेषज्ञलाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्दछ। मुटु रोग विशेषज्ञ नजिकमा नभएमा कुनै पनि चिकित्सक (डाक्टर)लाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. बाथ जरो भएकै बेला चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उपचार गरे यो रोग ठूलो होइन, सजिलै सञ्चो हुन्छ, तर बाथ जरो बाथ मुटु रोगमा पुगेपछि मुटु र त्यसका भल्भ क्षतिग्रस्त हुन्छन्। यस्तो अवस्थाको उपचार अत्यन्त खर्चिलो र गाह्रो हुन्छ । खर्चिलो र गाह्रो उपचारपछि पनि मुटुलाई पहिलेजस्तै बनाउन सकिन्छ भन्ने केही छैन ।

३. स्कुलका कक्षा कोठाहरू घाम पस्ने र हावा राम्रोसँग आउने - जाने खुल्ला बनाउनुपर्दछ । एउटै कक्षामा धेरै विद्यार्थीहरू गुम्स्याएर राख्नु हुँदैन । चिसो, कम प्रकाश भएको र गुम्सिएको स्थानमा बस्ने बाल-बालिकाहरूलाई बाथ जरोले बढी आक्रमण गर्ने हुनाले यसमा सावधान हुनुपर्दछ ।

४. मुटु हल्लिने, स्याँ-स्याँ गर्ने, दुब्लो र कमजोर, खुट्टा सुन्निएको विद्यार्थी आफ्नो स्कुलमा छ भने शिक्षकले त्यस्तो विद्यार्थीलाई तुरुन्त मुटुरोग विशेषज्ञकहाँ रोग निदान र उपचारका लागि पठाउनुपर्दछ ।

५. कुनै पनि अभिभावकले आफ्नो सन्तानमा बाथ जरोको लक्षण देखेमा तुरुन्त मुटुरोग विशेषज्ञ या नजिकको कुनै चिकित्सकको तत्काल सल्लाह लिनुपर्दछ ।

६. मुटुरोग विशेषज्ञले बताएअनुसार लापरवाही नगरी नियमित औषधि उपचार गर्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. रक्तचापको सरल उपचार खण्डमा उल्लेख गरिएका १ देखि ६ सम्मका विधि यस रोगमा पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ तर यिनै सरल उपचारको भरपरेर भने बस्नु हुँदैन । हृदय विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार उपचार सुरु भएपछि सहयोगी उपचारका रूपमा यी सरल उपचारहरूलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

२. दैनिक पानको एउटा पात चबाएर चुस्दै निल्नाले मुटुलाई शक्ति दिन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. यो रोग घरेलु उपचारबाट निको हुन नसक्ने हुनाले कसैले भनेका- सुनेका कुरामा नलागी मुटुरोग विशेषज्ञले भनेअनुसार औषधि उपचार गर्नुपर्दछ ।

२. यस रोगको औषधि उपचार छ । त्यो तोकिएको औषधि उपचार नियमित गर्नुपर्दछ । लापरवाही या हेलचेक्र्याइँले ठूलो दुर्घटना हुन सक्दछ ।

३. साधारण बाथ - जरो लागेका अवस्थामा २-३ हप्ता र बाथ मुटु रोग भई मुटु सुन्निएका लक्षणहरू देखिएमा २-३ महिना आराम गर्नुपर्दछ ।

४. हरियो सागपात, तरकारी र फलफूलको प्रशस्त प्रयोग गर्नुपर्दछ । जाँडरक्सी, चुरोट, तमाखु र अन्य लागू पदार्थ खानु हुँदैन ।

५. ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । आफ्नो कामको स्वरूपअनुसार हुने चिन्ता, तनावलाई घटाउने उपाय योग विशेषज्ञहरूबाट सिक्नुपर्दछ ।

६. योगनिद्राको नियमित अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

७. नाडीशोधन प्राणायामको नियमित अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

८. अङ्गव्यायाम एवं प्रातःभ्रमण गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अर्जुनारिष्ट
२. अवाना गोली
३. योगराज गुग्गुल
४. हृदयपत्री चूर्ण
५. अर्जुन चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२६. आमवात

परिचय

जुन रोगमा पाचनक्रियाको विकृतिबाट अन्नको सही रूपमा पाचन नभई शरीरको जोर्नीमा आमरस जम्मा हुन जान्छ र मांसपेशी एवं जोर्नीहरू दुख्नाका साथै सुन्निन थाल्दछन्; त्यस्तो रोगलाई आमवात भनिन्छ । यस रोगमा ठूलो जोर्नी दुख्ने र सुन्निने हुन्छ ।

यो रोग बेमेल वा विरुद्धको खाना खानु, मासु, दही, दूध, खीर, कटहर, लप्सी, माछा आदि अत्यधिक सेवन गर्नाले दूषित तथा विषाक्त पानी पिउनाले, कहिले बढी परिश्रम र कहिले बढी आराम गर्नाले, चिल्लो पदार्थ खाएर व्यायाम गर्नाले तथा अनियमित रूपमा काम गर्नाले लाग्न सक्तछ ।

लक्षण

१. हात या खुट्टाको जोर्नी सुन्निन्छ र दुख्छ ।
२. शरीर भारी भएको अनुभव हुन्छ ।
३. खान मन नलाग्ने र खाएको वस्तु नपच्ने हुन्छ ।
४. यसको दुखाइमा पोलेको र घोचेको महसुस हुन्छ ।
५. तिर्खा पनि लागिरहन्छ ।
६. सम्पूर्ण शरीर कक्रिएको जस्तो हुन्छ ।
७. ज्वरो आएजस्तो हुन्छ ।

रोकथाम

१. विरुद्ध भोजन खानु हुँदैन । भोजन देश, काल, परिस्थितिअनुसार विरुद्ध हुन जान्छ । जस्तै- ऋतुविरुद्ध भोजन, रोगविरुद्ध भोजन, सर्वविरुद्ध भोजन आदि ।
२. बढी श्रम र बढी विश्रामबाट बँच्नुपर्दछ । श्रम र विश्रामको सन्तुलनले अन्य रोगका साथै आमवातबाट पनि बचाउँछ ।
३. उमेर बढ्दै गएपछि दाल, गेडागुडी, चिल्लो, चिनी जस्ता कुरालाई अत्यन्त कम गर्नुपर्दछ।
४. धेरै बेर उभिने, धेरै अनिँदो बस्ने, धेरै भोको बस्ने, धेरै खाने जस्ता बानीबेहोरालाई छाड्नुपर्दछ।
५. सकेमा हप्तामा एक पटक नभए महिनामा १ पटक सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
६. दैनिक योगासन या प्रातःभ्रमण गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
७. रातमा ढिलो खाना खाने र बिहान ढिलो उठ्ने बानी छाड्नुपर्दछ । सकेमा साँझको खाना घाम नअस्ताउँदै खानु राम्रो हो ।
८. धेरै चिसो या धेरै तातो पानीले स्नान गर्ने बानी छाड्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. आमवातमा पेट सफा राख्नुपर्दछ । पेट सफा राख्न शुद्ध अडिरको तेल ३ चिया चम्चा र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अदुवाको काँढा ८ चियाचम्चा मिलाएर पिउन दिनुपर्दछ ।

२. लसुनको २ केस्रा मनतातो पानीसँग दिनमा ३ पटक खानुपर्दछ ।
३. मेथी वा बेथेको सागको तरकारी १००-२०० ग्राम प्रतिदिन खानाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ।
४. १ कप चुकन्दरको रस दैनिक बिहान खाली पेटमा पिउनाले फाइदा गर्दछ ।
५. सहजनको तरकारी १००-२०० ग्राम प्रतिदिन खानाले फाइदा गर्दछ ।
६. पुनर्नवा २० ग्रामलाई १ गिलास पानीमा उमाल्ने र आधा बाँकी भएपछि छानेर दिनमा ३ पटक पिउने ।
७. मेथीको दानालाई पानीमा भिजाई चन्दनजस्तो मसिनो गरी पिसेर दुखेका जोर्नीहरूमा लेप गरी १ घण्टा रहन दिने र मनतातो पानीले सफा गर्ने । दैनिक यस्तो लेप गर्नाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।
८. तुलसीको पात र अडिरको पातमा सिधेनुन मिसाएर चन्दनजस्तो पिस्ने र हल्का तताएर लेप गर्ने।
९. नीमको तेल, बिनौलाको तेल, ओखरको तेल, ल्वाङको तेल आदिले मालिस गर्नाले फाइदा गर्दछ ।

योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा

१. सम्पूर्ण शरीरको मालिस र वाष्पस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. उपवास, रसाहार, फलाहार आदि गर्नुपर्दछ ।
३. एनिमा लिनुपर्दछ ।
४. अङ्गव्यायाम, रीढव्यायाम र योगासन गर्नुपर्दछ ।
५. दुखेका स्थानमा चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
६. आवश्यकताअनुसार तातो-चिसो या बरफ सेक गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. महायोगराज गुग्गुल
२. सिंहनाद गुग्गुल
३. बृहत् वातचिन्तामणि रस
४. महानारायण तेल
५. वातारी तेल
६. ताम्रचूडादि तेल
७. हरिद्रा चूर्ण
८. अजमोदादि चूर्ण
९. वैश्वानर चूर्ण
१०. रुमार्थो
११. रुमायोग
१२. रुमायोग गोल्ड
१३. वातारि रस
१४. रुमानिल
१५. वातविध्वंस रस ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२७. वातरक्त

परिचय

यस रोगमा हातखुट्टाको सानो जोर्नी दुख्ने र सुन्निने हुन्छ । सुरुमा खुट्टाको आँलाको टुप्पोबाट दुखाइ सुरु हुन्छ । यो अन्य रोगका विकृतिका साथै वायुको प्रकोपबाट उत्पन्न हुन्छ । अमिलो, पीरो, नुनिलो, धेरै चिल्लो र तातो खाने पदार्थको सेवन गर्नाले, तिल,मूला,दही, सुरा (मदिरा) आदिको सेवनले, दिउँसो सुत्नाले र बढी आराम गर्नाले यो रोग उत्पन्न हुन्छ ।

लक्षण

१. सुरुमा प्राय:जसो हात खुट्टाको आँलामा दुख्ने, सुन्निने र पोल्ने हुन्छ । केही समयपछि दुखाइ अन्यत्र पनि बढ्दै जान्छ ।
२. सन्धिशोथ प्राय: साना जोर्नीहरूमा हुन्छ । जोर्नीमा दाह, वेदना र घोच्ने स्वभावको पीडा हुन्छ।
३. छालामा घाउखटिरा पनि आउन सक्छ। मासु फर्फराउँछ, छाला रातो या कालो वर्णको हुँदै जान्छ।

रोकथाम

१. आमावातको रोकथाममा उल्लेख गरिएका १ देखि ८ नं. सम्मका कुराहरू वातरक्तमा पनि त्यतिकै उपयोगी छन् ।
२. दिउँसो सुत्नु हुँदैन । सुत्नु नै परेमा बढीमा १ घण्टा सुत्न सकिन्छ तर दैनिक धेरै बेर सुत्नु राम्रो होइन ।
३. अमिलो, पीरो, तारेका, भुटेका, मसलादार खाना र पुरानो खाँदेको अचार खानु हुँदैन ।
४. माछा, मासु, अन्डा जस्ता मांसाहार खानु हुँदैन ।

सरल उपचार

१. सर्वप्रथम चिल्लो पदार्थको सेवनबाट दिसा लगाउनुपर्दछ । यसका लागि १-२ लिटर दूध सुत्ने समयमा खाएर सुत्नुपर्दछ।
२. पीपलको जराको बोक्राको काँढा (क्वाथ) ४ देखि ८ चिया चम्चा दिनको ३ पटक खानुपर्दछ।
३. गुडुची काँढा (क्वाथ) ४ देखि ८ चिया चम्चा दिनमा ३ पटक खानुपर्दछ ।
४. नीम-चूर्ण ३ ग्राम दिनको २ पटक गुडुची काँढासँग मिलाएर खानुपर्दछ ।
५. सुन्निएको जोर्नीमा तिललाई पिसी दूधमा पकाएर लेप लगाउने गर्नुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. सम्पूर्ण शरीरको मालिस एवं वाष्पस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. दुखेका जोर्नीहरूमा चिसो पट्टी दिनुपर्दछ ।
३. एनिमा लिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. उपवास, रसाहार, फलाहार आदि गर्नुपर्दछ ।
५. अङ्गव्यायाम, रीढ व्यायाम, योगासन गर्नुपर्दछ ।
६. हात खुट्टालाई मनतातो पानीमा डुबाएर सन्धि सञ्चालन योग गर्नुपर्दछ ।
७. धारा स्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. कैशोर गुग्गुल
२. रास्नादि क्वाथ
३. योगराज, गुग्गुल
४. महायोगराज गुग्गुल
५. अश्वगन्धा धृत
६. वात चिन्तामणि रस
७. मेथीपाक
८. त्रिफला गुग्गुल
९. रुमालया गोली र मलहम
१०. रिमानिल गोली र मलहम
११. नारायण तेल र महानारायण तेल
१२. महाविष्णु तेल
१३. सैन्धवादि तेल
१४. पुष्पराज तेल
१५. निम्बादि चूर्ण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२८. ढाड दुख्ने

परिचय

मेरुदण्डको हड्डी, हड्डीहरूको जोर्नी, ढाडको मासु र नसा (स्नायु)को समूहलाई ढाड भनिन्छ । यो हाम्रो शरीरको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अङ्ग या भाग हो । सानोभन्दा सानो काम गर्न पनि ढाड या कम्मर नचलाई हुँदैन। विभिन्न कारणले ढाड दुख्ने रोगबाट पुरुषभन्दा महिला बढी पीडित हुन्छन् ।

काम गर्ने, बस्ने, सुत्ने आदि तरिका नमिल्नाले यी अङ्गहरू कमजोर भई धेरैजसो दुख्ने गर्दछन् । दुर्घटना वा चोटपटकले पनि दुख्ने, निहुरन नमिल्ने आदि हुन सक्दछ । महिलाहरूमा पाठेघरका रोग एवं समस्याका कारणले पनि ढाड या कम्मर दुख्न सक्दछ । मृगौलाको रोगका कारण पनि ढाड दुख्ने रोग हुन सक्दछ । धेरैजसोको ढाड दुख्ने मुख्य कारणमा मेरुदण्डको हड्डीको जोर्नी अथवा ढाडको मासुमा देखिएको खराबी प्रमुख हुन्छ । थोरैजसोमा मात्र ढाडको नसा च्यापिनाले समस्या देखिएको छ ।

लक्षण

१. कम्मर, पीठ र समग्रमा सम्पूर्ण ढाडको भाग गलेजस्तो हुन्छ । बसिरहँदा, उभिइरहँदा र हिँडिरहँदा असजिलो अनुभव हुन्छ । तर दुखाइ बढेर औषधि खानुपर्ने या सुतिहाल्नुपर्ने स्थिति भने आउँदैन । यो प्रथम चरणको लक्षण हो ।

२. ढाड अचानक काम गर्दागर्दै सड्किन्छ र चल्न र चलबलाउन नसक्ने बनाउँछ । केही दिन आराम गरेपछि फेरि ठीक हुन्छ । वर्षमा १-२ पटक हुन्छ । यो दोस्रो चरणको लक्षण हो ।

३. कुनै काम गर्दा, अगाडि झुक्दा र सामान्य तर जतिबेला पनि लगातार दुखिरहन्छ । दुखाइ कम गर्ने औषधि खाइरहनुपर्ने हुन्छ । यो तेस्रो चरणको लक्षण हो ।

४. ढाडको दुखाइका साथ दुखाइ खुट्टातर्फ पनि सर्दै जान्छ र बिरामी हिँड्न पनि नसक्ने या बाङ्गो भएर, कुप्रिएर बडो कष्टका साथ हिँड्छ । यो अन्तिम चरण हो । यसमा लापरवाही गरे ठूलो घातक स्थिति सहनुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

रोकथाम

१. फोम या डनलपको डसना प्रयोग गर्नु हुँदैन । पातलो र समतल कपासको डसना या काम्लो, राडी, कम्मल आदि बिच्छ्याएर फल्याकको समतल खाटमा सुत्ने बानी बसाल्नुपर्छ । डोरी या फित्ताका बीचमा खाल्टो पर्ने खाटको प्रयोग गर्नु हुँदैन । धेरै अग्लो तकिया प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

२. अग्लो नभएको समतल र नरम जुत्ताको प्रयोग गर्नुपर्दछ । महिलाहरूमा ढाड दुख्ने रोगका साथै अन्य थुप्रै स्त्री रोगको कारण अग्लो हिल जुत्ताको प्रयोगलाई मानिएको छ ।

३. उभिँदा भन्दा बस्दा ढाडमा ५० प्रतिशत बढी वजन र दबाब पर्दछ । झुकेर, बाङ्गोटिङ्गो भएर बस्नु हुँदैन। भुइँमा बसेर, अगाडि झुकेर या उभिएर धेरै बेर काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई बढी ढाड दुख्ने हुन्छ । त्यसकारण बीच-बीचमा उभिएर शरीरलाई तन्काउने एवं दायाँबायाँ घुमाउने गर्नुपर्दछ ।

४. धेरै मोटाउँदा पनि ढाडमा बढी दबाब पर्दछ र ढाड दुख्ने हुन सक्दछ । कैयन ढाड दुख्ने रोगीहरू केवल मोटोपन घटाएर मात्र पनि निको हुन्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. भुँडी लाग्नाले पनि ढाड दुख्ने हुन सक्दछ । ढाड, कम्मर र पेटको मासुले चारैतिरबाट ढाडको हड्डीलाई बाँधेर आड दिएर राखेको हुन्छ । यी मासुहरू धोल्लो र बोसे भएमा मेरुदण्डको हड्डीमा दबाब बढ्छ र हाड खिइने भई ढाड दुख्छ । भुँडी लाग्न नदिई यी सबै मासुहरूलाई कसिलो बनाएर राखेमा प्राकृतिक पेटी या पटुकाले जस्तो काम गर्दछ ।

६. सामान उचाल्ने या बोक्ने तरिकामा होश नपुऱ्याउँदा पनि ढाड दुख्छ । कुनै पनि गह्रुँगो सामान उचाल्दा झुकेर नउचाली बसेर सीधा उठी उचाल्नुपर्दछ । टाउकाको मात्र बलमा गह्रुँगो कुरा बोक्नु हुँदैन ।

सरल उपचार

१. अश्वगन्धा चूर्ण १ चिया चम्चा र चोप चिनी आधा चिया चम्चा एकै ठाउँ मिलाई मसिनो पिसी एक बनाउने । यो एक मात्रा भयो। बिहान एकमात्रा, साँझ एक मात्रा खाना खानुभन्दा १ घण्टा पहिले खाएर १ कप दूध पिउने गर्नुपर्दछ ।

२. बोक्रा फ्याँकेर पिसेको एरण्ड बीज १ चिया चम्चा र सुठो चूर्ण आधा चिया चम्चा मिलाएर खाई नियमित बिहान-साँझ १ महिना दूध पिउनुपर्दछ ।

३. एक चम्चा अदुवाको रस र १ चम्चा घीउ फिटेर बिहान र साँझ खानुपर्दछ ।

४. सहिजनको कलिला कोसाको तरकारी नियमित खानाले फाइदा गर्दछ ।

५. तोरीको तेलमा कपूर मिलाएर ढाडको मालिस गर्नुपर्दछ ।

६. गाईको घीउमा सिधेनुन मिलाएर ढाडको मालिस गर्नुपर्दछ ।

७. सुतीको कपडामा ज्वानो पोको पार्ने । आगोमा सफा तावा तताउने । तावामा ज्वानाको पोको तताउँदै दुखेको ठाउँमा सेक्ने गर्नुपर्दछ ।

८. धेरै दुखेमा ढाडको जुन भागमा दुखेको छ; त्यस भागमा मेथीलाई भिजाएर मसिनो पिसी लेप लगाउनाले अत्यन्त फाइदा हुन्छ ।

९. ढाडको दुखेको भागमा जाइफललाई चन्दनजस्तो घोटी लेप लगाउने र ४-५ घण्टा रहन दिएर सफा गर्ने गर्नाले अत्यन्त फाइदा हुन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. तातो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. ढाडको मालिस गर्नुपर्दछ ।
३. ढाडको तातो-चिसो सेक गर्नुपर्दछ ।
४. ढाडको व्यायाम एवं योगासन गर्नुपर्दछ ।
५. रीढ व्यायाम गर्नुपर्दछ ।
६. अङ्गव्यायाम गर्नुपर्दछ ।
७. सम्पूर्ण शरीरको मालिस र वाष्पस्नान गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

खाने औषधि - १. महायोगराज गुग्गुल, २. योगराज गुग्गुल, ३. रुमायोग गोल्ड, ४. दशमूलारिष्ट, ५. त्रिफला गुग्गुल, ६. एरण्ड पाक, ७. रास्नादि क्वाथ, ८. रास्नादि चूर्ण ।

मालिस गर्ने तेल - १. नारायण तेल, २. महानारायण तेल, ३. विष तेल, ४. विषगर्भ तेल, ५. रुमासिल तेल, ६. ताम्रचूडादि तेल ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२९. पक्षाघात

परिचय

शरीरको कुनै अङ्ग (दायाँ-बायाँ वा तल्लो वा माथिल्लो कुनै अङ्ग) नचल्नुलाई पक्षाघात भनिन्छ । रूखो, बासी, सत्त्वहीन भोजन खानु, राती जाग्नु, खानपिनको कमी हुनु, बढी परिश्रम र चोटपटक लाग्नु आदि कारणले सुरुमा शरीर लुलो हुने, शरीरमा शून्यता आउने भई हातखुट्टाको माथिल्लो भागभन्दा तल्लो भागमा बढी असर गरी यो रोग उत्पन्न हुन्छ । मस्तिष्कको रक्तनलीमा अवरोध तथा रक्तस्राव भएमा पनि पक्षाघात हुन जान्छ ।

लक्षण

१. शरीरको एउटा हात या खुट्टा चल्दैन । एकापट्टिको शरीरको भागका हातखुट्टा वा दुवै तथा प्रायः अनुहार पनि कमजोर हुन्छ वा नचल्ने हुन्छ ।
२. मेरुदण्डको रोग भएमा दुवै खुट्टा चल्दैन ।
३. चारवटै हातखुट्टा पनि नचल्ने हुन्छ ।
४. पक्षाघात भएका भागमा कुनै नियन्त्रण रहँदैन; लुलो भएर जान्छ ।
५. रोगी हिँडडुल गर्न सक्दैन ।

रोकथाम

१. सागपात, हरियो तरकारी, फलफूल, अङ्कुरित गेडागुडी, दूधजस्ता पोषिला खाना प्रशस्त खान दिनुपर्दछ ।
२. धेरै दुब्लो या धेरै मोटो हुनु हुँदैन । धेरै मोटा मानिसहरूलाई बढी पक्षाघात भएको पाइएको छ । त्यसैले मोटोपनबाट विशेष रूपमा बँच्नुपर्दछ ।
३. उच्च रक्तचाप र मधुमेहको लक्षण देखिएमा बेलैमा रोग निदान गरी रोकथाम या उपचार गरिहाल्नुपर्दछ ।
४. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान र जाँडरक्सीजस्ता मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
५. धेरै भोको बस्ने, धेरै अनिदो बस्ने, रूखो-वासी-सत्वहीन भोजन खाने बानी छाड्नुपर्दछ ।
६. बढी श्रम गर्ने र कम विश्राम गर्ने या कम श्रम गर्ने र बढी विश्राम गर्नेजस्ता बानी छाड्नुपर्दछ। श्रम र विश्रामको सन्तुलन हुनुपर्दछ ।

सरल उपचार

यस रोगको उपचार कारण बुझेर सावधानीसाथ गर्नुपर्दछ । अन्यथा हानि हुन्छ ।

१. अर्काले सहारा दिई अङ्ग व्यायाम गराउनुपर्छ ।
२. पक्षाघातका कारण दिसा नभएमा वर्ति- (सपोजिटरी) राखी शौच गराउनुपर्दछ । खान सक्ने भएपछि एरण्ड तेल १० मि.लि. दूधसँग दिनुपर्छ ।
३. बलामूल क्वाथ ४ देखि ८ चिया चम्चा दिनको ३ पटक पिउन दिनुपर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. लसुनका ४-५ केस्रा पिसेर मक्खन (नौनी)सँग दैनिक साँझ-बिहान खाने गर्नुपर्दछ ।
५. एक चम्चा सुठो चूर्ण र १ मुठी मासलाई मिलाएर २ लिटर पानीमा उमाल्ने १ लिटर बाँकी रहेपछि छानेर पिउन दिने। यस्तो पानी एकैपटक पिउने होइन । थोरै-थोरै पटक-पटक पिउने।
६. एक गिलास दूधमा सुठो र दालचिनीको चूर्ण १-१ चुट्की मिलाएर उमाल्ने । उम्लेपछि मनतातो हुन दिने र १-२ चम्चा मह मिलाएर पिउन दिने ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ । मालिसकै साथमा अङ्गव्यायाम गराउनुपर्दछ ।
२. आवश्यकता र रोगीको क्षमताअनुसार योगासन गराउनुपर्दछ ।
३. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सकको सल्लाह र रेखदेखमा मात्र यो रोगको उपचार निर्धारित गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. अग्नितुण्डी वटी
२. महायोगराज गुग्गुल
३. वातकुलान्तक रस
४. बलाघृत
५. शतावरीघृत
६. दशमूलारिष्ट
७. अश्वगन्धारिष्ट
८. वातविध्वंस रस
९. योगराज गुग्गुल
१०. महायोगराज गुग्गुल
११. एकाङ्गवीर रस
१२. नारायण तेल
१३. महानारायण तेल
१४. प्रसारेपि तेल
१५. सैन्धवादि तेल ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३०. रक्त-अल्पता

परिचय

शरीरमा रगतको कमी हुनु र शरीरको रङ्ग फुस्रो, सेतो देखिने रोगलाई आयुर्वेदमा पाण्डु (Anaemia) भनिन्छ । यो रोग विभिन्न कारणहरूबाट हुन्छ । अमिलो, पिरो र तैलीय पदार्थको बढी सेवन गर्नाले, शरीरमा जूका पर्नाले, चोटपटक लागी रगत बढी बग्नाले, महिलाहरूमा मासिक स्रावमा र सुत्केरी हुँदा बढी रगत बग्नाले यो रोग हुन जान्छ । यो रोग विभिन्न रोगको लक्षण पनि हो । यसैले सर्वप्रथम के कारणले रक्ताल्पता भएको हो, सो पत्ता लगाई उचित उपचार गर्नुपर्दछ ।

लक्षण

१. रोगीको अनुहारको रङ्ग फुस्रो, पहँलो र उदास देखिन्छ ।
२. छालाको रङ्ग सेतो, पहँलो र चाउरिएको हुन्छ ।
३. शारीरिक कमजोरी प्रस्ट देखिन्छ ।
४. मुटु र नाडीको गति छिटो-छिटो हुन्छ ।
५. हात-खुट्टा दुख्ने, शरीर भारी हुने हुन्छ ।
६. खुट्टा सुन्निन्छ र कैयन स्थितिमा शरीर पनि सुन्निन सक्छ ।

रोकथाम

१. कृमि (जूका)को रोकथाममा उल्लेख गरिएका १-७ नं. सम्मका रोकथामका उपाय यसमा पनि उपयोगी छन् । किनकि रक्ताल्पताको एक मुख्य कारण जूका पनि हो ।
२. महिलाहरूले महिनावारीमा बढी रगत जाने भएमा के कारणले बढी रगत गएको हो भन्ने जान्न चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ । कारण पत्ता लागेपछि तत्काल त्यसको उपचार गर्नुपर्दछ ।
३. चोटपटक र दुर्घटनाबाट बँच्न आवश्यक सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. यदि चोटपटकका कारणले रगत धेरै बगेर रक्त अल्पता भएमा तत्काल नसाबाट रगत चढाउनुपर्दछ ।
२. जूका पर्नाले रगतको कमी भएमा जूका मार्ने औषधि दिइसकेपछि रगत बढाउने खालका खाना या औषधि दिनुपर्दछ ।
३. उखुको रस १ गिलास दिनमा ३ पटक पिउन दिनुपर्दछ ।
४. पुनर्नवाको रस ३-४ चम्चा र मह १ चम्चालाई १ कप पानीमा घोलेर दिनमा ३ पटक १ महिनासम्म पिउन दिनुपर्दछ ।
५. हरियो तरकारी, सागपात, फलफूल, अङ्कुरित अनाज र दूध प्रशस्त खानुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्नुपर्दछ । सुन्निएको छ भने मालिस गर्नु हुँदैन ।
२. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
३. रीढस्नान गर्नुपर्दछ ।
४. एनिमा गर्नुपर्दछ ।
५. रसाहार, दुग्धकल्प आदि गर्नुपर्दछ ।
६. गहुँको जमराको रस पिउनुपर्दछ । (अमृतरस नामबाट यसको बारेमा यसै पुस्तकमा विस्तृत गर्चा गरिएको छ ।)

आयुर्वेदिक औषधि

१. मण्डूर भस्म
२. धात्री लौह
३. लोध्रासव
४. पुनर्नवादि मण्डूर
५. लोहासव
६. द्राक्षासव ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३१. कामला

परिचय

यो रोग पनि अन्य रोगको लक्षणका रूपमा देखिन्छ । शारीरिक विकृतिद्वारा छाला र आँखा पहेँलो हुन गई यो रोग देखा पर्दछ । यस रोगको मुख्य कारण पाण्डुरोग लागेका अवस्थामा अपथ्य पित्तवर्धक आहार-विहार गर्नु हो ।

लक्षण

१. आँखा र नङ पहेँलो हुन्छ ।
२. शरीरको छाला पहेँलो हुन्छ ।
३. पिसाबको रङ्ग पनि पहेँलो हुन्छ ।
४. वाकवाकी लाग्ने र खाना नरुच्ने हुन्छ ।
५. शारीरिक कमजोरीको अनुभूति हुन्छ ।
६. शरीरमा हल्का जरो पनि आउँछ ।
७. बढी भएमा शरीर चिलाउँदछ ।

रोकथाम

१. पानी उमालेर, छानेर पिउने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
२. बाहिर खुल्ला बेचेको खानेकुरा खाने बानी छाड्नुपर्छ ।
३. दिसा गएर आएपछि र खाना खानुभन्दा पहिले साबुनले सफासँग हात धुने बानी बसाल्नुपर्दछ।
४. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धूम्रपान र जाँड, रक्सी जस्ता मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
५. अमिलो, पीरो, तारे, भुटेका, मसलादार खाने कुराको बदला साधा र प्राकृतिक खाना खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

सरल उपचार

१. यस रोगमा वेला-वेलामा सुन्तलाको रस, उखुको रस, अङ्गुरको रसमध्ये कुनै एक पिउन दिनुपर्दछ । १-१ गिलास दिनमा ३ पटक पिउन दिनु राम्रो हुन्छ ।
२. काक्रो, मेवा, चुकन्दर, गाजर आदि दैनिक प्रशस्त खान दिनुपर्दछ ।
३. घिउकुमारीको पातको भित्री गुदी ३-४ चम्चा दिनमा ३-४ पटक खानुपर्दछ ।
४. त्रिफला क्वाथमा मह मिलाएर ४० मि.लि. २ पटक पिउने गर्नुपर्दछ ।
५. मूलाको पातको रस १ गिलासमा १० ग्राम मह मिलाएर विहान-बेलुकी खानुपर्दछ ।
६. पाकेको मेवा- यसै खानुको साथसाथै काँचो मेवाको तरकारी पनि खानाले बढी फाइदा हुन्छ।
७. रोहितक (लालीगुराँस) चूर्ण ३ ग्राम २ पटक खाना पछि खानुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
२. एनिमा गर्नुपर्दछ ।
३. सम्पूर्ण शरीरको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।
४. पेटको चिसो पट्टी गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. लिभ-५२ झोल एवं गोली
२. लिभोमिन झोल एवं गोली
३. लौहासव
४. नवायस लौह
५. त्रिफला चूर्ण
६. पुनर्नवादि मण्डूर
७. मण्डूर भस्म
८. आरोग्यवर्द्धनी वटी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३२. लुतो

परिचय

लुतोलाई आयुर्वेदमा बाह्य कृमि (Scabies) भनिन्छ । शरीरको नरम र पातलो छाला भएका ठाउँमा बाह्य कृमि सजिलैसँग प्रवेश गर्न सक्दछन् । हातको काप, काछ, लिङ्ग, अण्डकोष, योनिवरिपरि आदि ठाउँमा विशेष गरेर चिलाउने लुतो देखिन्छ । यस रोगलाई अछूत रोग पनि भनिन्छ । यो रोग एक-अर्कामा सजिलैसँग सर्छ। एउटै ओछ्यानमा सुत्नाले, हात मिलाउनाले पनि यो रोग सर्छ । लुतो भएको मानिसको कपडा लगाउनाले झन सजिलैसँग सर्छ ।

लक्षण

१. सर्वप्रथम हातको आँलाको कापमा चिलाउँछ ।
२. कन्याएपछि साना-साना दाना निस्कन्छन् ।
३. त्यसपछि अन्य स्थानमा पनि लुतो सुरु हुन्छ ।
४. कन्याउँदा-कन्याउँदै अन्य जीवाणुले समेत सङ्क्रमण गरी पाक्न पनि सक्दछ ।

रोकथाम

१. नुहाइ-धुवाइ र सरसफाइमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ । लगाउने एवं ओढ्ने-ओच्छ्याउने कपडा सफा राख्नुपर्दछ । मुख्यत: यो फोहरीहरूको रोग हो, त्यसैले फोहरी बानी छाड्नुपर्दछ ।
२. यो रोग लुगा साटासाट गरेर लगाउनेहरूमा बढी पाइन्छ । त्यसैले अरूको लुगा नलगाई आफ्नो मात्र लुगा लगाउने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
३. एउटै बिछ्यौना धेरैले प्रयोग गर्ने ठाउँहरू होटल एवं अतिथि सदनजस्ता ठाउँहरूमा वास बस्दा यस्तो लुतो सजिलै सर्न सक्दछ । त्यसैले वास र बिछ्यौनाप्रति सजग हुनुपर्दछ ।
४. यो व्यक्तिगत सम्पर्क एवं सँगै सुताइ-उठाइबाट सर्ने हुनाले लुतोको शङ्का भएमा सँगीसाथीसँग सावधान हुनुपर्दछ ।
५. लुतोको उपचार सुरु गरेपछि प्रत्येक दिन नुहाउने, सफा कपडा फेर्ने र फोहर कपडालाई पानीमा उमाली साबुन लगाएर सफा गर्ने गर्नुपर्दछ । उमाल्न नमिल्ने स्वभावका कपडा भएमा कीटनाशक घोलमा डुबाउनुपर्दछ । पुन: उही कपडा लगाएमा लुतो जन्माउने परजीवी फेरि सर्छ ।

सरल उपचार

१. शुद्ध गन्धक तेलमा मिलाएर साँझ सुत्ने बेलामा पूरै शरीरमा लगाउने र बिहान सफासँग नुहाउने।
२. नीमको तेल साँझ सुत्ने बेलामा पूरै शरीरमा लगाउने र बिहान सफासँग नुहाउने ।
३. मालकागुनाको तेल साँझ सुत्ने बेलामा पूरै शरीरमा लगाउने र बिहान सफासँग नुहाउने ।
४. नीम या तीतेपातीको पात चटनीजस्तो पिसी लेदो बनाउने । सो लेदोले सम्पूर्ण शरीरको मालिस गरी मनतातो पानीले नुहाउने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. जङ्घलमा चरेको र अन्न नखाएको गाईको गहुँतले सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने र एक घण्टापछि मनतातो पानीले नुहाउने ।
६. ज्वानो पिसेर मनतातो पानीमा मिलाई लेप बनाउने । यो लेप लगाउनाले लुतो हराउँछ ।
७. दुबोलाई मसिनो चटनीजस्तो पिसी लेप बनाउने । यो लेप सम्पूर्ण शरीरमा लगाई मालिस गर्ने। १ घण्टापछि मनतातो पानीले नुहाउने ।
८. तुलसीको पातको रसले राती सुत्ने बेलामा सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने र बिहान मनतातो पानीले स्नान गर्ने ।
९. कागती र सुन्तलाको बोक्रा चटनीजस्तो पिसी लुतोले चिलाएका ठाउँ जतिमा लगाउनाले फाइदा हुन्छ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. वाष्पस्नान लिनुपर्दछ ।
२. नीमतेलले मालिस गर्नुपर्दछ ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. आरोग्यवर्द्धनी
२. गन्धक रसायन
३. पञ्चतिक्त घृत
४. महामरिच्यादि तेल
५. खदिरारिष्ट
६. निम्बादि तेल
७. महामञ्जिष्ठादि क्वाथ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३३. अर्बुद रोग

परिचय

नाम सुन्दैमा डरलाग्दो र भयावह रूप बोकेर हाम्रो मन-मस्तिष्कमा बसेको रोग अर्बुद हो; जसलाई क्यान्सर नामबाट धेरैले चिन्दछन् । यस रोगमा शरीरका कुनै पनि अङ्गमा अनियन्त्रित रूपले कोषिकाहरू बढ्न थाल्दछन् र छिटो-छिटो ठूला आकारका डल्ला (गिर्खा) या घाउ-खटिराको रूप लिन्छन् । यस्तो स्थितिमा सम्बन्धित आन्तरिक अङ्गहरू प्राकृतिक रूपमा काम गर्न सक्दैनन्; प्रतिफल विभिन्न लक्षणहरू देखिन्छन् । यो रोग सुरु हुनेबित्तिकै थाहा पाएर उपचार गर्न सकेमा निको पार्न पनि सकिन्छ । रोग धेरै बढेपछि निको पार्ने औषधि-उपचार छैन । त्यसैले तल उल्लिखित लक्षण देखिएमा तत्कालै चिकित्सकको सल्लाह लिई क्यान्सर हो, होइन निर्णय गर्नुपर्दछ ।

लक्षण

१. शरीर पहेँलो हुने कमलपित्त (जण्डिस) नामक रोग धेरै दिनसम्म निको नभएमा या निको हुँदै दोहोरिँदै गरेमा ।

२. शरीरको कुनै पनि भागमा दुख्ने या नदुख्ने गाँठा-गुठी, डल्ला-डल्ली, गिर्खा आदि भेटिएमा। त्यस्ता गाँठा-गुठी छिटो-छिटो बढ्दै गएमा ।

३. महिलाहरूको स्तनमा गाँठा-गुठी फेला परेमा । पटक-पटक स्तनबाट रातो पानी बगेमा या रगत मिसिएको दूध आएमा । स्तनको मुन्टोका आकारमा तथा रङ्गमा परिवर्तन आएमा ।

४. पटक-पटक स्वर बसेमा या सधैँ भन्दा भिन्न धोद्रो स्वर बढ्दै गएमा ।

५. खाना खाँदा निल्न गाह्रो हुने साथै पानी या झोल कुरा पिउन पनि सधैँ भन्दा भिन्न र असजिलो हुँदै गएमा ।

६. शरीरको कुनै पनि भागमा देखिएका घाउ-खटिरा लामो समयसम्म निको नभएमा या अरू बढ्दै गएमा ।

७. शरीरको कुनै ठाउँमा भएको कालो कोठी छिटो-छिटो बढ्दै गएमा ।

८. कम समयमै शरीरको तौल धेरै घटेमा ।

९. लामो समयसम्म भोक पटक्कै नलाग्ने, खाएको खाना नपच्ने, पेटमा गानो-गोला देखिने गरी चल्ने, पेट लगातार दुखिरहने, धेरै दिनसम्म दिसा नहुने या कब्जियत हुने, दिनमा धेरै पटक दिसा लागिरहने आदि भएमा ।

१०. बराबर शरीरमा रगतको कमी देखिएमा। पोषिलो खाना खाँदा पनि शरीरमा रगत बढ्न नसकेमा।

११. धेरै दिनसम्म खोकी लागिरहेमा र खकारमा रगत देखिएमा ।

१२. साधारण काम गर्दा पनि शरीर फतक्क गल्ने भएमा ।

१३. महिलाको योनिबाट महिनावारीको बेलामा धेरै रगत बग्ने, बुढेस कालमा महिनावारी बन्द भएपछि फेरि सुरु हुने, महिनावारी बाहेक अरू बेलामा पनि थोरै-थोरै रगत देखिने या रगत मिसिएको पानी बग्ने, सेतो पानी या पानी जस्तो तरल पदार्थहरू बराबर बगिरहने भएमा।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रोकथाम

१. चुरोट, बिँडी, तमाखु, सुल्पा, गाँजा आदि पिउने धूम्रपानहरू र सुर्ती, खैनी, पान, सुपारी आदि मुखमा च्यापेर पिइने सुर्तीजन्य कुराहरू क्यान्सरका मुख्य कारण मानिन्छन् । यस्ता लागू पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन ।
२. जाँड-रक्सी एवं अन्य लागू पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन ।
३. पोलेको, डढेको, तारे-भुटेको खाना खानु हुँदैन । यसमा पनि पोलेको मासु (सेकुवा) अझ बढी हानिकारक छ ।
४. हरियो सागपात, तरकारी, फलफूलको कमी र माछा, मासु, अण्डाको अत्यधिक प्रयोग पनि क्यान्सरको कारण हुन सक्दछ, सक्ने मानिएको छ ।
५. तार्ने, भुट्ने, मसलादार बनाउने नगरी साधारण तरिकाले उसिनेर पकाएको सागपात, तरकारी एवं काँचो खान मिल्ने अङ्कुरित अनाज, सलाद (गाजर, चुकन्दर, टमाटर, काँक्रो आदि), फलफूलको बढी प्रयोग क्यान्सरको रोकथामका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिएको छ ।
६. बासी खाना, साँदेका पुराना अचार, ढुसी परेका अन्न वा गेडागुडी खानु हुँदैन ।
७. धूवाँ, धूलो र अन्य प्रदूषणबाट जोगिनुपर्दछ । घरेलु धूवाँ पनि हानिकारक भएको हुनाले धूवाँ नआउने आधुनिक चुल्हो, गोबर ग्याँस, बिजुली आदिको प्रयोगलाई बढाउनुपर्दछ ।
८. खाना खाएपछि नियमित मुख सफा गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
९. धेरै जनासँग यौन सम्पर्क राख्ने व्यक्तिलाई एड्स र क्यान्सरको खतरा निकै बढी हुने हुनाले एक स्त्री एक पुरुषबीचको नियममा बस्नुपर्दछ ।
१०. विज्ञापनमा लोभिएर बजारमा बेचेका रङ्गीचङ्गी खाना खानु हुँदैन। घरैमा बनाएका ताजा खाना एवं नास्ता (खाजा) खाने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
११. यौनसम्बन्धमा रहेका २० देखि ५० वर्ष उमेर समूहका महिलाहरूले वर्षमा एक पटक गर्भाशय स्राव परीक्षण (Pap smear test) गर्नुपर्दछ, जसले पाठेघरको क्यान्सरबाट बचाउँछ ।

योग एवं प्राकृतिक उपचार

१. गहुँको जमराको रस नियमित पिउने ।
२. रसाहार गर्ने ।
३. योगासान, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्ने ।

आयुर्वेदिक औषधि

१. तालिस चूर्ण
२. लोठसल्लो चूर्ण
३. कान्चनार गुग्गुल

नोट :- माथिका लक्षण देखिएमा चिकित्सकद्वारा क्यान्सर हो, होइन निधो गर्ने । निधो भई चिकित्सकको उपचार चलेपछि साथमा माथिका कुरा पनि गर्ने गर्नुपर्दछ; जसले क्यान्सरबाट बचाउँछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : तीन

रोगनाशक जडिबुटीको सामान्य परिचय र उपयोग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. अमला

परिचय

यसको २०-२५ फिट अग्लो रूख हुन्छ ।

पात - साना, मसिना, अमिलीको पातजस्तै डाँठमा दुईपट्टि मिलेर बसेका हुन्छन् ।

फूल - साना तोरीका दानाजस्तै लाग्ने, हरियो, पहेँलो रङ्गका फूलहरू फुल्दछन् । यस वृक्षमा पात झर्ने र फूल फुल्ने दुवै कार्य चैत्र-वैशाखको महिनामा एकसाथ हुन्छन् ।

फल - यसको फल चिल्लो, हरियो, ६ खण्डयुक्त गोलो हुन्छ । सुरुमा हरियो भए पनि सुकाएको फल कालो रङ्गको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

मुखबाट अमिलो पानी आउने, नाकमुख आदि इन्द्रियहरूबाट हुने रक्तस्राव र पिसाबसम्बन्धी रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम दूध वा पानीसँग बिहान-बेलुकी
- फलस्वरस - १०-२० मि.लि. महसँग दिनमा २ पटक ।

२. अडिर

परिचय

यसको १०-२० फिट अग्लो बोट हुन्छ ।

पात - पातहरू ठूला-ठूला पञ्जाझैं फिँजिएका दन्तुर भएका ५-१० खण्डमा विभाजित हुन्छन् ।

भेट्नो - भेट्नो १ फुटसम्म लामो हुन्छ ।

फल - फल झुप्पामा फल्छ र गोला धेरै काँडाहरू हुन्छन् । प्रत्येक फलभित्र तीनवटा बीउहरू हुन्छन्।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, बीउको तेल, जरा ।

उपयोग

आमवात, शरीर दुख्ने, सुत्रिनेमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- शुद्ध तेल ५-१० मि.लि.
- मूलचूर्ण - ३-५ ग्राम
- मालिस गर्न र सेक्नका लागि आवश्यकताअनुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. अनार

परिचय

यसको मझौला खालको रूख हुन्छ ।

पात- सानो, लाम्चो र चम्किलो हरियो वर्णको हुन्छ ।

फूल- रातो वर्णको हुन्छ ।

फल- गोलाकार सूक्ष्म रूपमा ७ पाटा (खण्ड) परेको हुन्छ । फल बोक्रा, छालाजस्तो चाप्रो हुन्छ र यसभित्र दन्ताकार रसिला पङ्क्तिबद्ध दाना हुन्छन् । रसमा पाइने स्वादका आधारमा गुलियो रस भएकालाई अनार र अमिलो रस भएकालाई दाडिम भनिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल, फलको बोक्रा ।

उपयोग

फलरस - वीर्यवर्धक, हृदयलाई हितकारी ।

बोक्राको चूर्ण - झाडा-पखाला र रक्तातिसारमा उपयोगी हुनाका साथै पेटमा जूका परेको अवस्थामा पनि उपयोगी छ । प्यासनाशक पनि छ ।

मात्रा

- प्यास लागेमा फलस्वरस - १०० - ५०० मि.लि. - २ पटक ।
- फल बोक्रा चूर्ण - ३ ग्राम ३ पटक महसँग ।
- झाडापखाला लागेमा ३ ग्राम दहीसँग ४ पटक ।

४. अपामार्ग

परिचय

यसलाई दत्तिवन पनि भनिन्छ । यो पहाड-तराई हरेक ठाउँमा झारजस्तो गरी उम्रेको हुन्छ ।

पात - गोला अण्डाकार केही झुसिला हुन्छन् ।

फूल - लामो सुइरो भएको मञ्जरीयुक्त काँडेदार फूल लागेको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग (पूरै बिरुवा) । पञ्चाङ्गलाई जलाएर क्षार पनि तयार गरिन्छ ।

उपयोग

खाएको पचाउने, दम खोकी, घाउखटिरा, पत्थरी तथा सर्प, बिच्छी, बौलाहा कुकुर, मुसो आदिको विष नाश गर्नका लागि समेत उपयोगी छ । दाँत सफा गर्नलाई पनि उपयोगी छ ।

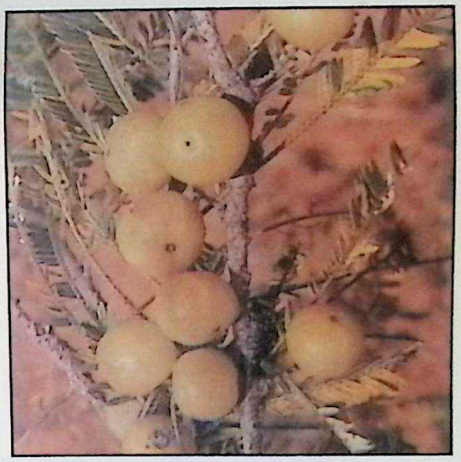
मात्रा

- मूल स्वरस - आधा देखि १ तोला - दुई पटक ।
- क्षार - ४०० मि.ग्रा. - ८०० मि.ग्रा. बिहान-बेलुकी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रोगनाशक जडिबुटीको सचित्र नामावली



अमला

अडिर

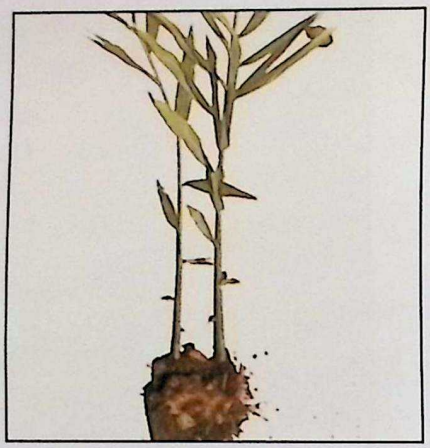
अनार

अपामार्ग (दतिउन)

अलँची

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



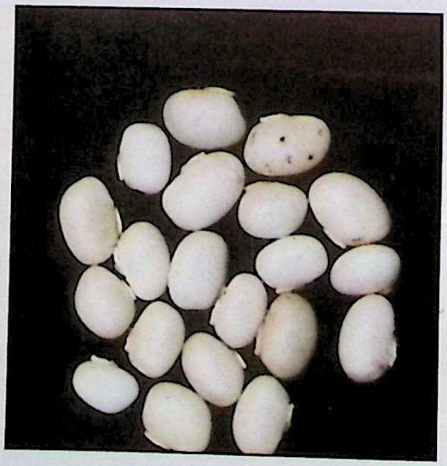
अदुवा

असुरो

आँप

ओखर

कण्टकारी



काउछो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. अलैँची

परिचय

यो विशेष गरेर ओसिलो, मलिलो र पानी नजम्ने गरी भिरालो परेको स्थानमा पाइन्छ । यसको बोट १ मिटर अग्लो र सुगन्धित हुन्छ ।

पात - यसका पात १-२ फिट लामा हुन्छन् । गुच्छामा ढकमक्क फुलेका हुन्छन् ।

फल - जमिनमुनि जरामा खैरो रङ्गका अण्डाकार हुन्छन्; जसभित्र थुप्रै बीउहरू आपसमा टाँसिएर बसेका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फल, बीज ।

उपयोग

मुख दुर्गन्धनाशक, दम खोकी, शिरोरोग, पाचनक्रिया बढाउने र मूत्रसम्बन्धी रोगमा अत्यन्त उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ बीजचूर्ण १-२ ग्राम बिहान-बेलुका मह वा तातो पानीसँग ।

☞ मुख दुर्गन्धमा ४-६ बीज मुखमा राखेर चुस्न पनि सकिन्छ ।

६. अदुवा

परिचय

यसको २-४ फिटको बिरुवा हुन्छ ।

पात - पातहरू आधादेखि १ फुट लामा र १ देखि डेढ इन्चजति चौडा हुन्छन् । टुप्पामा तीखो चुच्चो परेका हुन्छन् ।

फल - (कन्द) सुगन्धित, हल्का पहेँलो रङ्गका धेरै हुन्छन् । यसको खेती गरिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

कन्द ।

उपयोग

खोकी, दम, अजीर्ण, खाएको नपच्ने, भोक नलाग्ने आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ स्वरस ५-१० मि.लि., २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. असुरो

परिचय

यसको ४-८ फिट अग्लो झाडिदार बोट हुन्छ ।

पात - पात मिच्दा गन्ध आउने, अण्डाकार तर दुवै टुप्पापट्टि बढी साँघुरिएर लामो भएका ४-८ इञ्च लामा हुन्छन् ।

फूल - सेता आकारमा देखिने र हाँगाका टुप्पामा शिशिर-वसन्त ऋतुमा झुप्पा परेर फुल्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, पुष्प ।

उपयोग

खोकी, रक्तपित्त, नाक-मुखबाट रगत आउने, जरो आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- रस (स्वरस) १०-२० मि.लि. ३ पटक ।
- काँडा ४०-८० मि.लि. दिनमा ३ पटक खाने ।

८. आँप

परिचय

यो प्राय: सबैले चिनेको प्रसिद्ध फलको रूख हो । जङ्गल तथा घरका बगैँचामा पाइन्छ ।

फल - यसको गुदी खाइन्छ । काँचो अचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ । पाकेको फलभित्रको बीज (खोया) हुन्छ । खोयाभित्रको गुदीलाई औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

आँपको खोयाको गुदी ।

उपयोग

झाडा-पखाला, आउँ, श्वेतप्रदर र व्रणरोपणमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम ।
- कल्क - ५-१० ग्राम ।
- लेप लगाउनका लागि आवश्यकतानुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. ओखर

परिचय

यसको अग्लो वृक्ष हुन्छ ।

पात - लाम्चो चौडा भालाकारको हुन्छ ।

फल - गोल अण्डाकार पातलो र भित्र दिउला भएको पुष्ट हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फलमज्जा, फलत्वक्, पात, जरा ।

उपयोग

बलवीर्यलाई बढाउन र आमवात नाश गर्नलाई फलमज्जा प्रयोग गर्नें । फल बोक्रालाई मञ्जन बनाउने कार्यमा प्रयोग गर्नें ।

मात्रा

☞ फल मज्जा - १० ग्राम २ पटक ।

☞ चूर्ण - ३ ग्राम २ पटक पानीसँग ।

१०. कण्टकारी

परिचय

काँडेदार २-४ फिट अग्लो वनस्पति हो ।

पात - गहिरो काटिएका काँडैकाँडा भएका ४-६ इञ्च लामा पात हुन्छन् ।

फूल - साना-साना झुप्पोमा नीलो वा पहेँलो रङ्गका फुल्दछन् ।

फल- गोला, बाटुला, काँचोमा हरिया र पाकेपछि पहेँला, मसिना दानासितका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

पिनास, दम, खोकी, जरो, हृदय रोग, कोखा दुख्ने, स्वर सुकेको आदिका लागि ज्यादै नै उपयोगी छ । यसको सेवनले पाचनक्रिया पनि बढाउँछ ।

मात्रा

☞ चूर्ण (पञ्चाङ्ग) ३-६ ग्राम मह वा तातोपानीसँग ३ पटक सेवन गर्नें ।

☞ क्वाथ ४०-८० मि.लि. मह मिसाएर ३ पटक सेवन गर्नें ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

११. काउछो

परिचय

यो लहरा जातिको वनस्पति हो । यसलाई कपिकच्छु पनि भनिन्छ ।

पात - यसको पात एउटै भेट्नोमा तीन पत्रक भएको हुन्छ । माझको पत्रक केही हृदयाकारको र बाँकी दुई पत्रक लगभग लट्वाकारका पातको सुल्टोतर्फ नरम र उल्टोतर्फ केही झुसहरू हुन्छन् ।

बीज - कोसा ३-४ इञ्च लामा र भित्रका बीज काला रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीउ (बीज) ।

उपयोग

वाजीकर भएको हुनाले - यौनशक्ति बढाउने, नसासम्बन्धी कमजोरीलाई हटाउन सक्ने हुँदा वातरोग र शरीर काम्ने रोगमा पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ बीज चूर्ण ३-६ ग्राम दूधसँग बिहान र बेलुका ।

१२. कागती

परिचय

यसको काँडा भएको झाडीदार सानो बोट धेरैजसो बगैँचामा लगाइएको हुन्छ ।

पात - छोटो भेट्नो भएका सुगन्धित स-साना पात हुन्छन् ।

फल - गोलाकार अथवा अण्डाकार, काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुने पातलो बोक्राले ढाकिएका तथा स्वादमा मीठो अमिलो फल हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

अजीर्ण, रक्त अल्पता, बढी प्यास लाग्ने भएमा पानीमा राखी पिउँदा प्यास मेटाउँछ ।

मात्रा

खानामा मिसाएर (तर नपकाईकन) चिनी, नुन, जीरासँग १ गिलास पानीमा आधा दाना कागतीको रस पटक-पटक पिउन दिन सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१३. कागती घाँस

परिचय

यो तृण (घाँस) जातिको वनस्पति हो । यसको लामो पात, उँचो डाँठ र पात मिचेर सुँघ्दा कागतीको जस्तै वासना आउँछ । त्यसैले यसलाई कागती घाँस भनिन्छ ।

पात - ४-५ फुट लामा र फूल मञ्जरीमा लाग्दछ ।

प्रयोग अङ्ग

पात ।

उपयोग

यसले खाएको पचाउनुका साथै रुचि बढाउँछ । यो रुघा, खोकी, जरो, झाडापखाला आदिमा उपयोगी छ । यसले पसिना र पिसाबको मात्रालाई बढाउँछ । यसलाई विशेष गरेर चियाका रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

मात्रा

☞ काँढा ४०-८० मि.लि.मा २ चम्चा मह मिलाएर ३-४ पटक लिने ।

१४. काफल

परिचय

यसको १५-४० फिट अग्लो, मझौला खालको हरियो वर्णको बोट हुन्छ ।

बोक्रा- फुस्रो गाढा रङ्गको बाक्लो र चिरिएको हुन्छ ।

पात- ३-५ इञ्च लामा, बीचमा एकदेखि डेढ इञ्च चौडा र दुवैतर्फ चुच्चो परेजस्ता हुन्छन् ।

फल- अण्डाकार तर स-साना दानादार र वसन्त ऋतुमा पाकेपछि गाढा प्याजी रङ्गका तथा अमिला + गुलिया हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

काण्डत्वक् (बोक्रा) ।

उपयोग

प्रतिश्याय (रुघा),मुखरोग, पिनास, शिरशूल, व्रण, घाउ - खटिरा आदिमा उपयोगी छ

मात्रा

☞ नस लिने, काँढा बनाएर कुल्ला गर्ने । घाउ खटिरा धुने ।

☞ घाउखटिरामा यसको चूर्ण छर्कने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५. काँस

परिचय

यो घाँस जातिको बिरुवा हो । यो प्राय: ५-१० फिट अग्लो हुन्छ । काण्ड आँला जस्तो मोटो हुन्छ ।

पात - थोरै र किनारा दोब्रिएका तथा लामा-लामा हुन्छन् ।

फूल - शरद् ऋतुमा १-२ फिट लामा डाँठमा सेता र नरम भुवाको गुच्छामा फुल्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

एक्लै पानीजस्तै गरी पिउने वा अरू औषधिको अनुपानका रूपमा । दाहमा, हातगोडा पोलेमा वा स्थानीय रूपमा लेप पनि गर्नें । प्यास मेटाउनलाई आभ्यन्तर र बाह्यप्रयोगमा पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- क्वाथ ५०-१०० मि.लि. दिनमा ३ पटक ।
- काँढा ५०-१०० मि.लि. दिनमा ३ पटक ।
- बाहिर लेप आवश्यकतानुसार गर्नें ।

१६. कुटकी

परिचय

यो वनस्पति विशेष गरेर उत्तर फर्केको सेपिलो र पत्थरिलो, हलुको माटोमा हुन्छ ।

जरा - जरा तथा डाँठ जमिनको सतहमा फैलिएर बढ्दछ । जराको बोक्रा बाक्लो चाउरिएर पत्रपत्र परेको हुन्छ ।

पात - पातहरू काण्डको माथिल्लो डाँठबाट एकसाथ जोडीको सङ्ख्यामा लभग ४ से.मि. देखि ५ से.मि. लामो र ०.५ देखि १.५ से.मि. सम्म चौडारूपमा हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, डाँठ ।

उपयोग

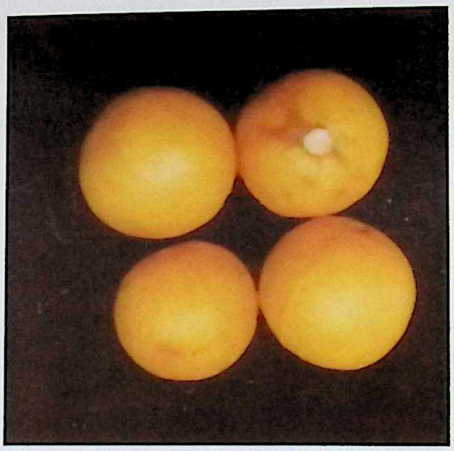
यो उत्तम पौष्टिक हुन्छ र खाएको पचाउँछ । पेट दुख्ने र अजीर्णलाई नाश गर्दछ । सर्प वा बिच्छीले डसेकोमा पनि उपयोगी मानिन्छ । छालाको रोग विशेष गरी दादलाई हटाउँछ । दम, खोकी, पेटका, जूका, हृदय रोग आदिमा फाइदा गर्दछ । रक्तविकार पनि नाशक छ। पित्तविरेचक भएको हुँदा विशेष गरेर कामला, यकृत, प्लिहा विकारमा लाभदायक छ ।

मात्रा

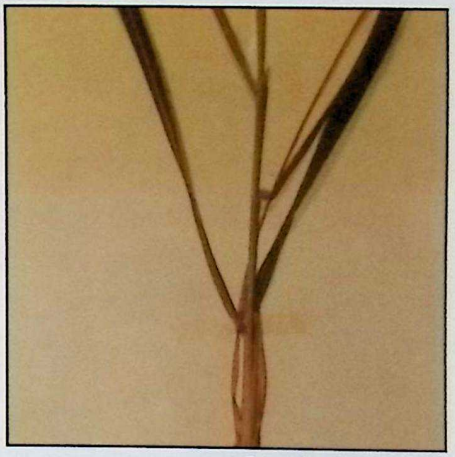
- चूर्ण २-३ ग्राम मह अथवा तातो पानीसँग दिनमा २ पटक ।
- कब्जियतका लागि सुत्ने बेलामात्र १ पटक खानुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

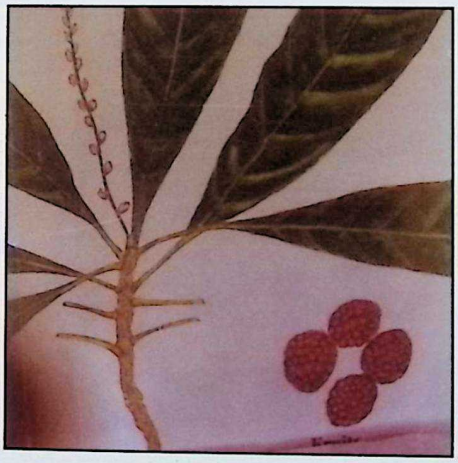
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



कागती

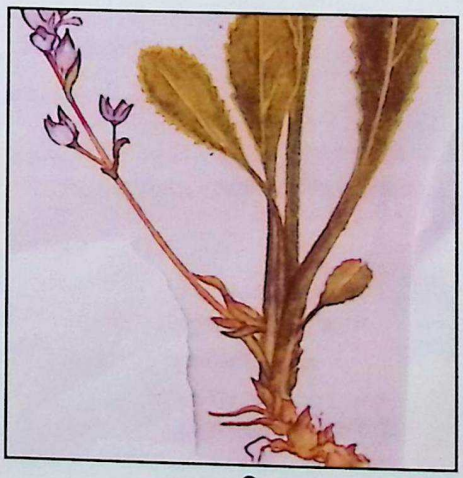


कागती घाँस



काफल

कास

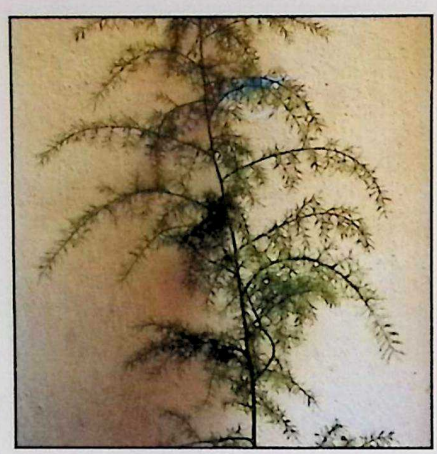


कुटकी

कुटज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

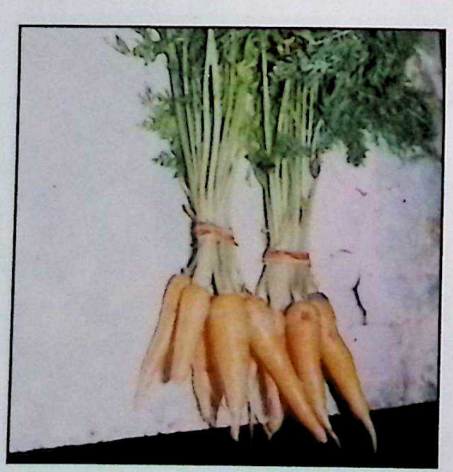


कुरिलो

केरा

कुश

गहत



गाजर

गुर्जो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१७. कुटज

परिचय

यसको २५-३० फिट अग्लो मझौला खालको बोट हुन्छ । बोक्रा फुस्रो हुन्छ ।

पात- ६-१२ इञ्च लाम्चो परेका र छोटो भेट्नो भएका हुन्छन् ।

फूल- सेता केही सुगन्धित र झुप्पामा फुल्दछन् ।

फल- नलीजस्तै मसिना ८-१६ इञ्च लामा, जोडामा लाग्छन् । फलभित्र जौजस्तै आकारका तर लामा २२-३० बीजहरू हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बोक्रा र बीज ।

उपयोग

आउँ, झाडा, पखाला, रगत बग्ने (अर्श) आदिमा अति नै लाभदायक छ । रक्तप्रदरमा पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम ३ पटक
- ☞ काँडा बनाउन ४०-८० मि.लि. ३ पटक
- ☞ घनसत्त्व - १/२ देखि १ ग्राम

१८. कुरिलो

परिचय

यो लहराजस्तो देखिने, पूरै बोटमा स-साना काँडाहरू हुने झाडी हो ।

पात - ज्यादै स-साना हुन्छन् ।

फूल - यसको फूल भदौ-असोजतिर फुल्दछ । यो सेतो बास्नादार हुन्छ र स-साना झुप्पोमा फुल्दछ।

फल - केराउका दानाजस्ता सुरुमा हरियो रङ्गका र पाकेपछि राता हुन्छन् ।

जरा - सेतो, फुस्रो रङ्गका दुवैतर्फ चुच्चो परेका, बीचको भाग मोटो र धेरै हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

शक्तिवर्धक भएको हुँदा स्त्रीहरूका स्तनमा दूधको मात्रा बढाउने, पुरुषहरूमा शुक्र बढाउने, गर्भस्राव हुनबाट जोगाउने, वातनाशक र मस्तिष्कसम्बन्धी दुर्बलताका साथै नाक, मुखबाट रक्तस्राव भएमा रोक्न सक्ने गुण भएको अत्यन्त उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ काँढा - ४०-८० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ स्वरस - १०-२० मि.लि. दिनमा २ पटक ।
- ☞ चूर्ण - ३-६ ग्राम दूधसँग २ पटक सेवन गर्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१९. केरा

परिचय

यो ठूला-ठूला र लामा पातहरू हुने तर हाँगाहरू नहुने बोट हो । प्राय: घर-घरमा पाइने यो प्रसिद्ध खालको बोट ५-६ फिटदेखि १५-१६ फिटसम्म अग्लो हुन्छ ।

पात- सुरिलो काण्डबाट पातहरू निस्किसकेपछि टुप्पामा फूल (गुवो) लाग्छ । त्यसैमा पछि एउटै झुप्पामा १०-१५ खापमा गरी १००-१५० सम्म फल (कोसा) लाग्छन् ।

फल - काँचोमा टर्रा र हरिया तथा पाकेपछि गुलिया र पहेँला वा हरिया हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फल (काँचो र पाकेको दुवै), फूल, जरा, काण्डको पानी।

उपयोग

रक्तपित्त, अम्लपित्त, बल्य (बल बढाउने) र मधुमेहमा समेत उपयोगी छ ।

मात्रा

- काँचो फलको गुदी - ५०-१०० ग्राम ३ पटक ।
- चूर्ण (सुकाएर) बनाएको धूलो ३-६ ग्राम ३ पटक ।
- जरा वा काण्डको क्वाथ ४०-८० मि.लि. ३ पटक ।

२०. कुश

परिचय

यो तराईदेखि मध्य पहाडसम्म पाइने २-३ फिट अग्लो वनस्पति हो । यसमा काण्डका मूलबाट नै पातहरू निस्केका हुन्छन् ।

फूल - लामो डाँठको टुप्पोमा सेतो वा खैरो भुवाजस्तो हुन्छ ।

पात - १-२ फिट लामा तर आधा इञ्चभन्दा कम चौडा र सियोजस्तै तीखा र लामा टुप्पा भएका, बलिया तथा खस्रा पात हुन्छन् ।

जरा - जरा बलिया, सेता वा धूसर वर्णका र लामा हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

मूल(जरा) ।

उपयोग

दाह, रक्तपित्त, तृष्णा, मूत्रकृच्छ, अश्मरी (पिसाबको पत्थरी) आदि ।

मात्रा

- क्वाथ ५०-मि.लि. १०० मि.लि. दिनमा ३ पटक ।
- शीतकषाय (हिम) ५०-१०० मि.लि. ३ पटक पिउने ।
- लेप आवश्यकताअनुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२१. गहत

परिचय

प्रायः गहत सबैले चिनेका हुन्छन् । यसको वर्षायु लहरा हुन्छ र खेती गरिन्छ । रोपेको (छरेको) ६ महिनाजतिमा खेती तयार हुन्छ । यसका आँख्लाबाट १-३ वटा पहेँला फूल फुल्दछन् ।

फल - २ इञ्च लामा, सिमीजस्ता तर केही बाङ्गा, साना र बाहिरपट्टि रौँ भएका कोसा हुन्छन् । प्रत्येक फलभित्र चेप्टा वृत्ताकार ५-६ वटा फुस्रो रङ्गका बीज हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीउ ।

उपयोग

अश्मरी (पिसाबमा पत्थरी) व्रणशोथ (सुन्निएको घाउ) आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- बीज चूर्ण ५-१० ग्राम दिनमा ३ पटक ।
- व्रणशोथमा आवश्यकतानुसार लेप गर्ने ।

२२. गाजर

परिचय

पहाड, तराई सबै ठाउँमा गाजर प्रायः सबैले आफ्नो आफ्नो करेसाबारीमा लगाउँदछन् । गाजर नचिन्ने नेपाली कोही पनि छैनन् । यो एक दुई फिट अग्लो कन्दमूल हो ।

पात - हरित वर्णका अनेक ठाउँमा विभक्त हुन्छन् ।

पुष्प - श्वेतपिताभ वर्णका हुन्छन् ।

फल- १/८ इञ्च लामो झुसयुक्त हुन्छ ।

जरा- ३ देखि १० इञ्च लामो रातो-रातो, पहेँलो-पहेँलो रङ्गको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, बीज, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

यसमा क्यारोटिन हुनाले भिटामिन ए प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । तसर्थ आँखाका लागि अति नै लाभदायक छ । गाजरको लेदो बनाएर तताई घाउ-खटिरा, सुन्निएको ठाउँमा लगाउनाले फाइदा हुन्छ। कामला र सानो जूकामा गाजरको क्वाथ अति नै लाभदायक छ । गर्भाशयको पीडा, प्रस्राव पीडामा बीजको प्रयोग गरिन्छ । खोकी, पिसाबको रोग र अपचमा समेत काम गर्छ ।

मात्रा

- सलादका रूपमा प्रशस्त खान सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२३. गुर्जो

परिचय

यो तराई र पहाडका खोचहरूमा हुने लहरा जातिको वनस्पति हो । यसको आयु लामो हुन्छ। यसको डाँठ लहरो, बोक्रा पातलो र सेता-सेता दानाहरू हुन्छन् । लहरालाई काटेर हेर्दा भित्र चक्रका आकार देखिन्छन् ।

पात - हृदयकारका देख्दा पानका पात जस्तै लाग्ने ६-१० से.मि. लामा र ७-९ सिरा भएका हुन्छन् ।

फल - केराउको दाना जस्तै हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

डाँठ (लहरो) ।

उपयोग

मधुमेह (चिनीरोग), दम-खोकी, हर्सा, कुष्ठरोग आदिमा उपयोगी छ । कामला, पुरानो जरो, मूत्रविकार नाश गर्नुका साथै हातगोडा पोल्नेमा पनि फाइदा गर्दछ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम महसँग २ पटक ।

☞ क्वाथ १५-२० मि.लि. मह मिलाएर दिनमा २ पटक ।

२४. गोखुर

परिचय

यसको बोट चनाको जस्तै देखिने १-३ फिट लामो, खेतमा आफै जतातै पाइन्छ । यसलाई आयुर्वेदमा गोक्षुर पनि भनिन्छ ।

फूल - शरद् ऋतुमा साना र पहेँला हुन्छन् ।

फल - गोलाकार ५-१२ खण्डयुक्त र काँडाहरू भएका हुन्छन् । खेतमा मानिस वा गाईवस्तुलाई बिझ्दछ ।

जरा - धागोजस्तै मसिना सुगन्धित, फुस्रा र ४ - ५ इञ्च लामा हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

पिसाब पोल्ने, पत्थरी, बल बढाउने आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ फल चूर्ण ३-६ ग्राम ३ पटक ।

☞ मूल क्वाथ ५०-१०० मि.लि. दिनमा ३-४ पटक खाने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२५. घिउकुमारी

परिचय

यसको एक - डेढ फिट अग्लो बिरुवा हुन्छ ।

पात - १५ इञ्चसम्म लामा, २-३ इञ्च चौडा र १ इञ्चसम्म बाक्ला तथा चिप्लो गुदी भएका र छेउमा काँडा भएका पातहरू हुन्छन् । पात काट्दा-भाँच्दा निस्कने पहेँलो चोप चिसो हुनासाथ जम्छ । त्यसलाई कुमारीसार (मुसब्बर) भनिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

पातको गुदी ।

उपयोग

आगाले पोलेमा, महिनावारी हुँदा दुख्नेमा, कलेजाका रोगमा र टाउको दुखेमा अति नै उपयोगी छ ।

मात्रा

- पातको गुदी ५-१० ग्राम २ पटक ।
- झोल १०-२० मि.लि. २ पटक ।
- लेप आवश्यकताअनुसार ।

२६. घट्टे घाँस

परिचय

यसको सानो झुसयुक्त बिरुवा पहाडी भागतिर घाँसजस्तै जतातै पाइन्छ । यसलाई वनपसा पनि भनिन्छ।

पात - गोलो वा अण्डाकार, समूहमा निस्कने, हृदयाकृतिका र घोडटाप्रेको जस्तै दन्तुर हुन्छन्।

फूल - सुगन्धित एवं गुलाफी वा हल्का प्याजी रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग वा फूल ।

उपयोग

रुघा, ज्वर, शिरशूल (टाउको दुख्ने) मा उपयोगी छ ।

मात्रा

- झोल ५-१० मि.लि.
- चूर्ण वा धूलो ३-५ ग्राम
- काँढा ५०-१०० मि.लि.
- लेप आवश्यकताअनुसार लगाउन सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२७. चुत्रो

परिचय

यो झाडिदार, काँडैकाँडा भएको वनस्पति हो । यसको बोट २ मिटरदेखि ५ मिटरसम्म अग्लो हाँगैहाँगाहरू भएको हुन्छ ।

पात - प्रत्येक आँख्लाबाट गोलाकार तथा अण्डाकार माथितिर फराकिलो र तल साँघुरिँदै गएका किनारमा काँडा भएका पातहरू हुन्छन् ।

फूल - झुप्पोमा पहेँलो रङ्गको फूल फुल्दछ । फूल वैशाख-जेठमा फुल्दछ ।

फल - अण्डाकार, काँचोमा बाहिर लागेको खरानीजस्तो पदार्थ पुछेर हेर्दा हरिया, क्रमशः प्याजी रङ्ग र नीलो रङ्ग हुँदै पाकेका फलहरू काला हुन्छन् । यसका भित्र लामा-लामा १-२ बीज हुन्छन्। डाँठ र जरा बाहिरबाट हेर्दा फुस्रो रङ्ग र भित्र कोट्याएर हेर्दा पहेँलो रङ्गका हुन्छन्।

प्रयोग अङ्ग

जरा र डाँठ ।

उपयोग

मलेरियाको जरो, छालाका रोगहरू, यकृत, प्लीहा वृद्धि, आँखाको रोग, गण्डमाला, हर्सा र स्त्रीहरूको धेरै रगत जाने, कामला आदि रोगमा अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण १-३ ग्राम ३ पटक ।
- ☞ क्वाथ ४०-८० मि.लि. महसँग मिलाएर दिनमा २ पटक । आँखामा राख्न २-३ थोपा । आँखा पाकेको अवस्थामा डाँठको पहेँलो बोक्राको रस (बाहिरको सेतो भाग फालेर) दिनमा ३-४ पटक राख्दा राम्रो हुन्छ ।

२८. चिराइतो

परिचय

यसको बोट लगभग १ मिटर अग्लो, दह्रो डाँठको तल्लो भाग गोलो र माथिल्लो भाग चारपाटे हुन्छ। आँख्लाको दुवैतर्फबाट पात र हाँगाहरू पलाएका हुन्छन् ।

पात - लम्बाइ २-१३ से.मि. हुन्छ, भेट्नो छोटो र प्रत्येक पातमा ५ नसा (सिरा) हुन्छन् । पात झुसरहित चिल्ला हुन्छन् ।

फूल - भदौ - असोजतिर हरियो र पहेँलो रङ्गका बीचमा प्याजी छिर्का भएका फूल फुल्दछन् ।

फल - अण्डाकार, करिब ६ मि.मि. व्यासका धेरै कोणहरू भएका काला फल हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

यसको प्रयोग सन्निपातको जरो, जीर्ण जरो, औलोको जरो, दम, खोकी, शरीर सुन्निएको, कामला, कृमि, आन्त्र, घाउ खटिरा र चर्मरोगमा उपयोगी छ । खाना खाएको पचाउनुका साथै भोक पनि जगाउँदछ।

मात्रा

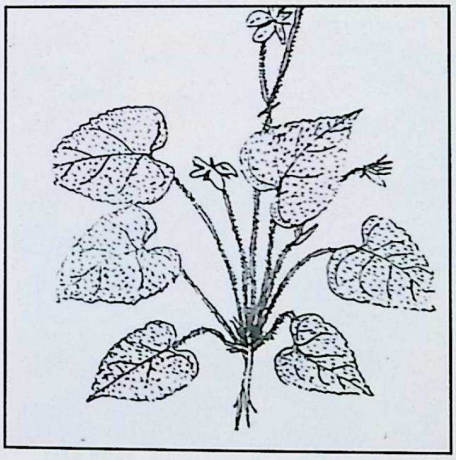
- ☞ चूर्ण २-४ ग्राम तातो पानीसँग २ पटक ।
- ☞ काँढा १५-२० मि.लि. १ चम्चा मह मिलाएर दिनमा २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

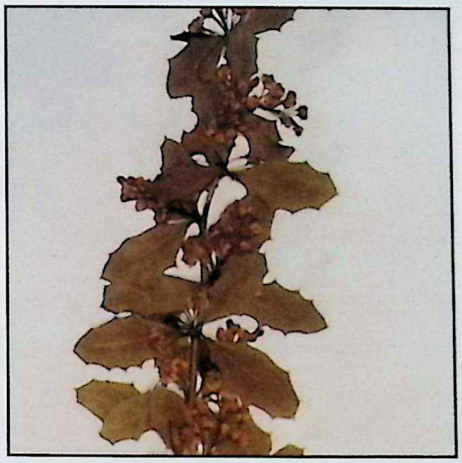
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गोक्षुर

घिउकुमारी



घट्टे घाँस



चुत्रो

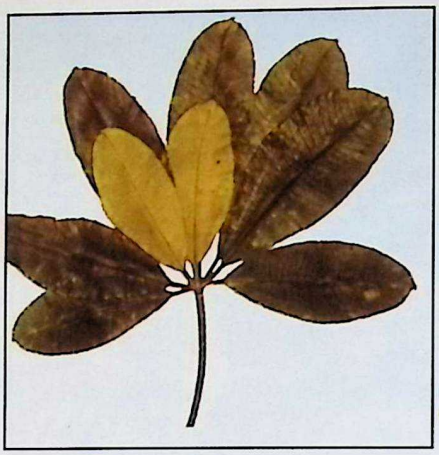
चिराइतो

चरीअमिली

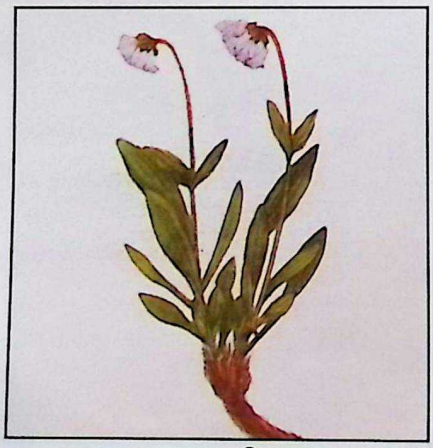
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चितु



छतिवन



जटामसी

जपापुष्प

जामुनो

जेठीमधु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२९. चरिअमिली

परिचय

यसको जमिनमा फैलने लामो झार जतातते पाइन्छ ।

पात - लामो भेट्नाको टुप्पामा फिजारिएका ३ पत्रकयुक्त हुन्छ । पत्रकहरू प्राय: त्रिकोणाकार हुन्छन् ।

फूल - पहेँला, सेता, राता फूल फुल्दछन् ।

फल - झुस भएको लाम्चो कोसामा फल हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग (पूरै बिरुवा) ।

उपयोग

रुचि बढाउने, अपच, अर्श, गुदभ्रंश (बेरो झर्ने), मदातय (रक्सी बढी खाएर हुने विकृतिनाशक), धतुराको विष आदि नाश गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

मात्रा

☞ स्वरस ५-१० मि.लि. ।

☞ कल्क (लेदो) १०-२० ग्राम २ पटक ।

३०. चितु

परिचय

यसको सानो २-४ फिट अग्लो बिरुवा हुन्छ ।

पात - २-३ इञ्च लामो, नीलो र रातो गन्धहीन शरद् या जाडो याममा झुप्पामा फूल फुल्दछन्।

फल - जौ आकारको एउटा लामो बीज हुन्छ ।

मूल- गन्धयुक्त, पीरो, बाहिर गाढा कलेजी रङ्गको र भित्र सेतो तथा सजिलै भाँचिने आँलाको आकारको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जराको बोक्रा, फूल ।

उपयोग

खाएको नपच्ने, पेट भारी, अर्श, पिनाश, प्रसूति विकार र चर्मरोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण २-३ ग्राम बिहान - बेलुका ।

☞ बाह्य प्रयोगका लागि लेप पनि गर्न सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३१. छतिवन

परिचय

यसलाई सप्तपर्ण नामले पनि जानिन्छ। यसको सधैँ हरियो रहने ४०-५० फिट अग्लो रूख हुन्छ।

बोक्रा- बाक्लो बाहिरपट्टि फुस्रो सेतो र भित्र केही पहेँलो हुन्छ । यसलाई काट्दा, भाँच्दा वा पात टिप्दा सेतो दूध आउँछ । एकै ठाउँमा सातवटा जति पात निस्कन्छन् । यी ४-५ इञ्च लामा हुन्छन् ।

फूल - शरद् ऋतुमा फिका हरियो रङ्गका झुप्पामा फुल्दछन् ।

प्रयोग अङ्ग

बोक्रा ।

उपयोग

सूतिकाज्वर (सुत्केरीको जरो), विषम ज्वर ।

मात्रा

- चूर्ण ३-५ ग्राम ।
- क्वाथ ४०-८० मि.लि. ।

३२. जटामसी

परिचय

जटामसी उच्च पहाडी क्षेत्रको ढुङ्गैढुङ्गा भएको ओसिलो र धूपी लालीगुराँसको जङ्गलवरपर लगभग बाह्रै महिना पाइने महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो । यसको बिरुवा ५०-७० से.मि. सम्म अग्लो हुन्छ।

पात - भालाकार भएका २ से.मि. चौडा र २० से.मि. लामा पातहरू तलदेखि पलाएर आएका हुन्छन्।

फूल - गुलाफी सेतो रङ्गका फूलहरू झुप्पा भएर फुल्दछन् ।

काण्ड- खैरा तथा राता प्रशस्त झुसहरूले छोपिएका ३ से.मि. चौडा २७ से.मि. लामा काण्डहरू हुन्छन् । यी काण्डहरू रूखहरूमा पनि आश्रित हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

काण्ड ।

उपयोग

मनको चञ्चलतालाई हटाउँछ । पिसाबको मात्रा बढाउने, मस्तिष्क र हृदयलाई तागत दिने भएकाले रक्तचापका लागि उपयोगी छ । केश र अनुहारलाई सुन्दर बनाउँछ । मानसिक विकृति (उन्माद, अपस्मार) रोगीहरूका लागि हितकारी छ । यसले अनिद्रामा पनि फाइदा गर्दछ ।

मात्रा

- चूर्ण ३ ग्राम २ पटक दिनमा । अनिद्राका निम्ति सुत्नुभन्दा आधा घण्टा पहिले ।
- शीतकषाय १२ घण्टा भिजाएको रस राम्रोसँग मिचमाच गरी छानेर ४०-८० मि.लि. २ पटक।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३३. जपापुष्प

परिचय

यसलाई घण्टी फूल पनि भनिन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो र थुप्रै हाँगाबिगाँहरू हुने बोट हो ।

पात- प्राय: अण्डाकार तर किनारा दन्तुरयुक्त हुन्छन् ।

फूल- प्राय: सबै महिनामा फुलिरहन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फूल ।

उपयोग

रक्तपित्त, प्रदर, गर्भनिरोधका लागि र कपाल रङ्गाउनका लागि पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण (सुकेको फूलको) ५-१० ग्राम बिहान- बेलुका ।
- ☞ काँढा - (शीत) ५०-१०० मि.लि. पिउने बिहान-बेलुकी ।
- ☞ बाहिर तेल वा लेप बनाएर आवश्यकताअनुसार दिनमा १ पटक लगाउन सकिने ।

३४. जामुनो

परिचय

यसको १०० फिटसम्म अग्लो मोटो रूख हुन्छ ।

फूल- फिका हरियो रङ्गका सुगन्धित र झुप्पा परेका फूल हुन्छन् ।

फल- आधादेखि १ इञ्च लामा अण्डाकार तथा काँचोमा हरियो र पाकेपछि गाढा प्याजी रङ्गका फल हुन्छन् । फलभित्र एउटा साह्रो बीज हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फलभित्रको साह्रो गेडा ।

उपयोग

मधुमेह, रक्तप्रदर र अतिसार ।

मात्रा

- ☞ बीज चूर्ण (फलभित्रको साह्रो गेडा) ३-६ ग्राम ।
- ☞ फलको रस १५-३० मि.लि. ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३५. जेठीमधु

परिचय

यसलाई यष्टिमधु पनि भनिन्छ । यसको ५-६ फिट अग्लो र थुप्रै हाँगाबिगाँहरू हुने बोट हुन्छ । यो पहाडी भागतिर पाइन्छ ।

पात - संयुक्त अण्डाकार पत्रहरू भएका हुन्छन् ।

फूल - गुलाफी र बैजनी रङ्गका गुच्छामा वसन्त ऋतुमा फुल्दछन् ।

फल - एक इञ्चजति लामा भित्र ३-४ वटा वृत्ताकार बीज हुन्छन् ।

मूल - मूल लामा, बाहिरी बोक्रा फुस्रो तर भित्र पहेँलो तथा रेसायुक्त हुन्छ र स्वादमा गुलियो हुन्छ।

प्रयोग अङ्ग

मूल ।

उपयोग

रसायन र सन्धानीय छ । काश, श्वास, स्वरभेद, वमन, अम्लपित्त, दौर्बल्य, कण्डू, चर्मरोग आदिका साथै खोकी, दम, मुखबाट अमिलो पानी आउने, घाउखटिरा आदि रोगनाशक छ। यसको सेवनले बुढापा आउन दिँदैन ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुका अथवा खोकीमा ४ पटक ।
- स्वर बसेमा मुखमा लिएर चुस्न सानो टुक्रा बारम्बार प्रयोग गर्न सकिने ।
- लेप आवश्यकताअनुसार ।

३६. टाप्रे

परिचय

यसको २-५ फिट अग्लो हाँगाबिँगायुक्त, दुर्गन्धयुक्त, बलियो बोट पहाडको तल्लो भागमा पाइन्छ । यसलाई चक्रमर्द (चकाँदे) पनि भनिन्छ ।

पात - अण्डाकारका ३ जोडा एक-डेढ इञ्च लामा पत्र हुन्छन् । जुन साँझ परेपछि आपसमा टासिन्छन्, बिहानेखि क्रमशः छुट्टिन्छन् ।

फूल - स-साना पहेँला हुन्छन् र प्रायः जाडामा फुल्छन् ।

फल - ५-१० इञ्च लामो कोसामा केही बाङ्गो मसिनो देखिने हुन्छ ।

बीज - मेथीजस्तै चारपटो चिल्ला र खैरा हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीज, पत्र ।

उपयोग

चर्मरोग (खास गरी दाद) रक्तविकार, कास-श्वास आदि ।

मात्रा

- पत्र स्वरस ५-१० मि.लि. २ पटक ।
- बीज चूर्ण १-३ ग्राम २ पटक ।
- लेप आवश्यकतानुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३७. टिमुर

परिचय

टिमुर काँडा भएको मझौला खालको बोट हो ।

पात - पात संयुक्त, लामो भेट्नो र पत्रक भालाकार, केही दन्तुरयुक्त हुन्छन् ।

फूल - पहेँलो रङ्गका, स-साना फूलहरू गुच्छामा फुल्दछन् ।

फल - झुप्पोमा पहिले हरियो क्रमशः राता र सुकेपछि काला धूसर वर्णका फल हुन्छन् । फलभित्र चम्किलो कालो रङ्गको बीउ हुन्छ । यसको विशेष गन्ध र पर्पराउने गुण एवं स्वाद हुन्छ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

पेट दुखेमा, खान मन नलागेमा, पेटमा जूका परेमा, दम, मुख दुर्गन्ध, दन्तरोग आदिमा प्रयोग हुन्छ । यसलाई मसलाका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । भारतीय एवं अन्यमा यसलाई नेपाली धनियाँ भनेर जान्ने चलन पनि छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण १२५-२५० मि.ग्रा. महमा मिलाएर चाट्ने ।

☞ बिरेनुन हिँगसँग २-४ दाना पानीमा पकाएर खाने ।

३८. डुम्री

परिचय

३० देखि ४० फिट अग्लो रूख हुन्छ ।

पात - ४ देखि ६ इञ्च लामा २ इञ्च चौडा अगाडिपट्टि हरिया चिल्ला र पछाडि फिक्का रङ्गका पात हुन्छन् । यसको क्षीर पनि निस्कन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल, क्षीर (दूध) ।

उपयोग

घाउमा मासु पलाउन र चाँडो सञ्चो हुन मद्दत गर्नें, शरीर पोल्ने, रक्तपित्त, प्रदर, प्रवाहिका, रक्तातिसार, मुखरोग आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम ।

☞ क्वाथ ५०-१०० मि.लि. ।

☞ क्षीर (दूध) ५-१० थोपा २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३९. तीतेपाती

परिचय

यसको ३-६ फिट अग्लो बिरुवा हुन्छ ।

पात - ६-७ इञ्च लामा थुप्रै खण्डमा चिरिएका धूसर वर्णका पात हुन्छन् ।

फूल - सेता वा फिका हरियो रङ्गका झुप्पामा फूल हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पात या पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

लुतो आदि छालाको रोगमा पातलाई मिचेर शरीरमा दल्ने र २-३ घण्टापछि मात्र पखाल्ने या स्नान गरिसकेपछि शरीरमा दल्ने । कृमि (पेटको जूका) - १० मि.लि. स्वरस २ पटक ५ दिन बालकका लागि ५ मि.लि. २ पटक ५ दिन या चूर्ण २ ग्राम खानापछि ।

मात्रा

- झोल ५-१० मि.लि. २ पटक, ५ दिन ।
- चूर्ण २ ग्राम २ पटक ।
- लेप आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्नें ।

४०. तिल

परिचय

२-४ फिट अग्लो केही गन्ध भएको र झुस भएको बिरुवा हुन्छ ।

पात - ३-५ इञ्च लामा पात हुन्छन् ।

फूल - नरम, सेता र पातसँग झुप्पामा निस्किएका हुन्छन् ।

फल - १ इञ्च लामो चार खण्डमा भएको हुन्छ ।

बीज- सेतो र कालो रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीज, तेल ।

उपयोग

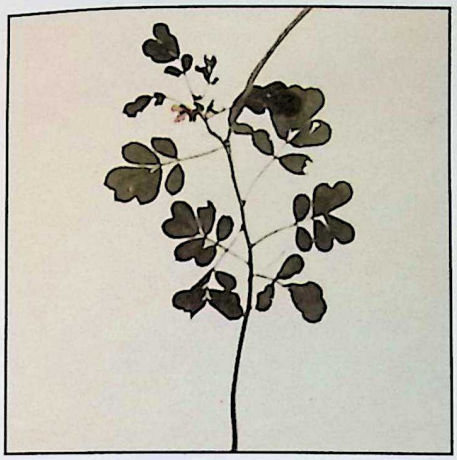
रजः कृच्छ (महिनावारी हुँदा दुख्ने) वातरोग, केश्य, कपालका लागि उपयोगी ।

मात्रा

- बीज चूर्ण ३-६ ग्राम ।
- तेल १०-२० मि.लि. ।
- आवश्यकताअनुसार बाहिर लगाउने वा मालिस गर्नें ।

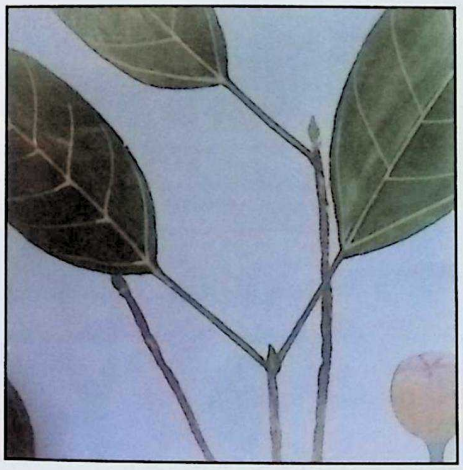
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



टाप्रे

टिमुर



डुम्री

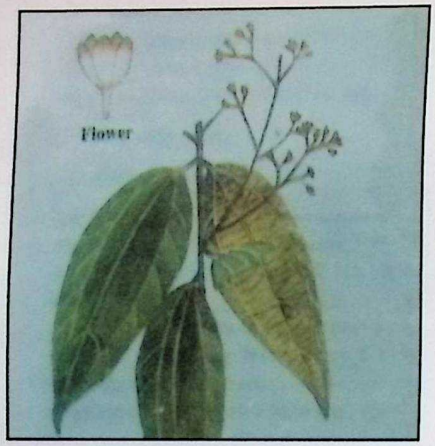
तीतेपाती

तिल

तुलसी

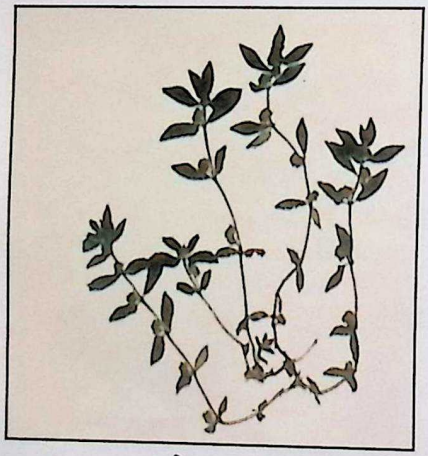
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

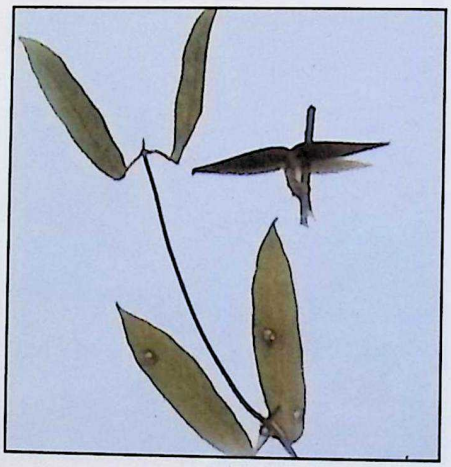


तेजपात

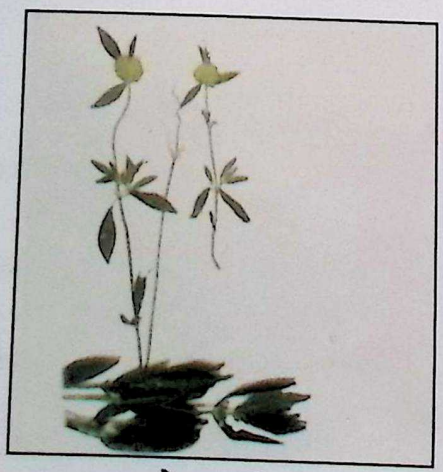
दूबो



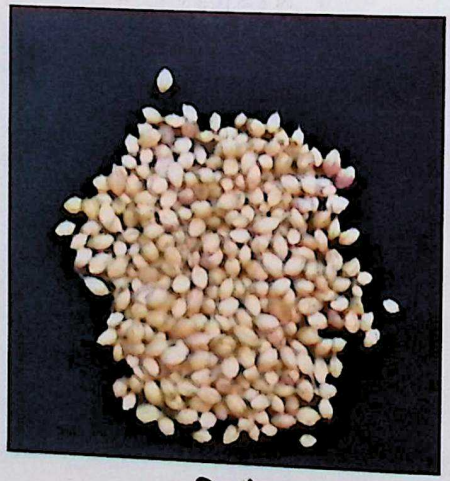
दूधेझार



दूधे लहरो



द्रोणपुष्पी



धनियाँ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४१. तुलसी

परिचय

प्राय: सबैको घरघरमा पाइने यस वनस्पतिको बोट हाँगाबिँगा भएको ३-४ फिट अग्लो हुन्छ।

पात - १-२ इञ्च लामा, सुगन्धित, किनारा काटिएका तथा खण्ड- खण्ड परेका पत्र हुन्छन् ।

फूल - प्याजी वा बैजनी रङ्गको मञ्जरीमा फूल फुल्दछन् ।

बीउ - यसका बीउहरू धेरै साना-साना हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

जरो, रुघा, खोकी, बाडुलीनाशक, रुचिवर्धकका साथै दुर्गन्धनाशक छ । बीज अत्यन्त शक्तिवर्धक भएको हुँदा वीर्यको वृद्धि गरेर शरीरमा गर्मी पनि बनाउन मद्दत गर्दछ । तुलसी औषधिका साथै पेय पदार्थ र चियाका रूपमा पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

मात्रा

- ताजा स्वरस ५-१० मि.लि. ३ पटक ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम ३ पटक ।
- क्वाथ १५-३० मि.लि., मह र पिप्ला वा दुईवटै मिसाएर दिनमा ३ पटक सेवन गर्नें ।

४२. तेजपात

परिचय

यसको मध्यम खालको सुगन्धित र सदाबहार वृक्ष हुन्छ ।

पात - हरियो रङ्गका चुच्चो परेका र चम्किला पातहरू हुन्छन् ।

फूल - पहेँलो बान्कीको सेतो फूल चैत्र-वैशाखमा फुल्दछ ।

फल- कालो रङ्गका करिब आधा इञ्चजति लामा अण्डाको आकारका हुन्छन् ।

बोक्रा- रूखको बोक्रा पातलो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

पात, बोक्रा ।

उपयोग

खानामा रुचि बढाउने, पिनास, वात, आमवात, अर्श (हर्सा) सङ्के-मर्केकोमा हित गर्दछ र पिसाबको मात्रालाई बढाउँछ । पटक-पटक गर्भस्राव (गर्भ तुहिने) हुनेहरूको गर्भाशयलाई बलियो बनाई गर्भस्राव हुनबाट जोगाउँछ । साथै खाद्यसामग्रीहरूलाई सुगन्धित तुल्याउन पनि निकै व्यवहारमा आएको देख्न पाइन्छ । प्रत्येक घरमा चियामा पनि यसको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

मात्रा

- बोक्राको चूर्ण ३ ग्राम २ पटक ।
- क्वाथ १५ मि.लि. महसँग दिनमा २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४३. दूबो

परिचय

यसको धार्मिक रूपमा पनि प्रयोजन छ । यो सदाबहार जमिनमा फैलने लहरे झार हो ।

पात - पात मसिना १-३ इञ्च लामा हुन्छन् ।

फूल - बैजनी रङ्गका लामा-लामा हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

रक्तपित्त (नाक, मुखबाट रगत आउने), हात गोडा पोल्ने, मूत्रविकार आदिमा पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- स्वरस १०-२० मि. लि. ३ पटक ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम ।
- लेप आवश्यकताअनुसार गर्नें ।

४४. दूधेझार

परिचय

यसको १ फुटसम्म लामो भुइँमा फैलने लहराजस्तो बिरुवा हुन्छ ।

पात - अण्डाकार जोर्नीको आमने-सामने लागेका हुन्छन् । पात टिप्दा वा चुँड्दा सेतो दूध निस्कन्छ ।

फूल - वर्षामा हरिया वा फिका गुलाफी फूल र त्यसपछि झुसयुक्त स-साना फल लाग्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

दम, खोकी, स-साना कीरा फट्याङ्ग्राले टोकेमा लेप गर्दा उपयुक्त हुन्छ ।

मात्रा

- कल्क १०-२० ग्राम ।
- लेप आवश्यकताअनुसार गर्नें ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४५. दूधे लहरो

परिचय

यसको ५-१५ फिट लामो लहरो हुन्छ । लहरो भाँच्दा वा चुँड्दा पनि सेतो दूध आउने हुन्छ।

पात - अगाडिपट्टि हरिया र पछाडिपट्टि फुस्रा पात लागेका हुन्छन् ।

फूल - नीलो रङ्गका झुप्पामा फुल्दछन् ।

फल - ४-५ इञ्च लामो सिङ् आकारको, पाकेपछि भित्र सेतो र चेप्टा, काला बीउहरू भएको हुन्छ।

मूल - ताजामा कपूरजस्तै बसाउने, मोटो बाहिर रातो वा फुस्रो र भित्र सेतो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

मूल ।

उपयोग

वातरक्त (हातखुट्टाको जोर्नी दुख्ने), रक्तविकार, कुष्ठ रोग, घाउखटिरा, दाह (हात-गोडा पोल्ने), मूत्रविकार आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम २ पटक ।
- ☞ कल्क ५-१० ग्राम २ पटक ।
- ☞ काँढा ५०-१०० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ बाहिरी प्रयोग - आवश्यकताअनुसार ।

४६. द्रोणपुष्पी

परिचय

यसलाई घण्टे झार (गुम्पाती) पनि भनिन्छ । यो १-२ फिट अग्लो झार हो । यो वर्षादेखि शिशिरऋतुसम्म हुन्छ ।

काण्ड- चारपाटे (चतुष्कोण) र रोमस (झुस भएको) हुन्छ ।

पात - झुस भएको २-३ इञ्च लामा र १ इञ्चसम्म चौडा तथा दन्तुर हुन्छन् ।

फूल - सेता रङ्गका फूल फुल्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

विषमज्वर, कमलपित्त, रुघाखोकी ।

मात्रा

- ☞ स्वरस १०-२० मि.लि. ।
- ☞ ३-४ थोपा अञ्जनका लागि ।
- ☞ बाहिरी प्रयोग - आवश्यकताअनुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४७. धनियाँ

परिचय

मसलाका रूपमा धनियाँलाई सबैले जानेका छन् । यसको १-३ फिट अग्लो विशिष्ट गन्धयुक्त बिरुवा हुन्छ र एक पटक फल पाकेर सुकेपछि मर्दछ ।

पात - चिरिएका पखेटा जस्ता अत्यन्त नरम हुन्छन् ।

फूल - सेता अथवा केही बैजनी रङ्गका फूल हुन्छन् । जाडो याममा फिजिएर झुप्पामा फुल्दछन्।

फल - गोलाकार सुकेपछि फुस्रा पहेँला र सजिलै फुटेर दुई टुक्रा हुने हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

तृष्णा, शरीर पोल्ने, अरुचि, अजीर्ण, वमन, ज्वर, अतिसार आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम दिनमा २ पटक ।
- हिम (चिसो पानीमा) १०-१२ घण्टा भिजाएपछिको रस ४०-८० मि.लि. दिनमा ३ पटक।
- कल्क १०-२० ग्राम ।

४८. धसिङ्गरे

परिचय

यसको १०-१२ फिट अग्लो बोट हुन्छ । यसको धेरै हाँगाबिँगा भएको झाडीदार बोट मध्य पहाडी भागमा बढी पाइन्छ ।

पात- मिच्दा ज्यादै सुगन्धित तथा धारमा दन्तुरयुक्त हुन्छन् ।

फूल- फिका हरियो, पहेँलो वा सेता हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पात ।

उपयोग

चोटपटक लागेमा, वेदना भएमा, आमवात वातव्याधि आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- बाहिरी प्रयोग - मालिस गर्न, लेप गर्न वा सेक्नका लागि रस (झोल) कल्क (लेदो) आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नें ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४९. धाइरो

परिचय

यो आयुर्वेदमा धातकी पुष्पका रूपबाट चिनिन्छ । यो जतातै पाइने झाडीदार जातिको वनस्पति हो । यसका हाँगाहरू लामा हुन्छन् ।

पात - पछाडिपट्टि फुस्रा र अगाडिपट्टि हरियो रङ्गका पात हुन्छन् ।

फूल - चैत्र-वैशाख महिनामा रातो रङ्गका फूल फुल्दछन् ।

फल - लाम्चो आकारको हुन्छ र वैशाख-जेठमा पाक्दछ ।

प्रयोग अङ्ग

फूल ।

उपयोगी

प्यास मेटाउँछ । झाडा पखाला, रक्तपित्त (नाक मुखादि इन्द्रियहरूबाट रक्त स्राव हुने) विष, अर्श, रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर (योनिबाट रगत र सेतो पानी जाने), यकृत विकार र प्रवाहिकामा उपयोगी छ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण (फूल पिसेको धूलो) २-६ ग्राम ३ पटक ।
- ☞ स्वरस १०-१५ मि.लि. दिनमा ३ पटक ।

५०. निर्गुण्डी

परिचय

यसलाई सिमलीका नामबाट पनि जानिन्छ । ६-१२ फिट अग्लो झाडीदार बोट हुन्छ ।

पात - रहरका जस्तै ३ देखि ५ पत्रकयुक्त गन्धयुक्त र खरानीको रङ्गका पात हुन्छन् ।

फूल - फिका नीला र सेता रङ्गका झुप्पामा फुल्दछन् ।

फल - साना गोला र पाकेपछि कालो रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पात ।

उपयोग

आमवात, शोथ, घाउ खटिरा, लुतो ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण - ३ ग्राम २ पटक तातोपानीसँग ।
- ☞ रस १०-२० मि.लि. २ पटक खाने ।
- ☞ बाहिर पात तताएर अथवा पानीमा पकाएर बाफले सेक्ने (दिनमा २-३ पटक) ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५१. पलाश

परिचय

यसको ४०-५० फिट अग्लो रूख हुन्छ ।

पात - ३ वटा पत्रहरू भएका संयुक्त हुन्छन् । पत्रहरू छालाजस्तै लाग्ने ४-८ इञ्च लामा, अगाडिपट्टि हरिया तर पछाडिपट्टि फुस्रा हुन्छन् ।

फूल - वसन्तमा पात झरेपछि राता फूल फुल्दछन् ।

फल - सिमीजस्तो देखिने तर मखमली फुस्रो रङ्गको एउटा मात्र बीज भएका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीज (बीउ) ।

उपयोगी

कृमि (पेटको जूका), छालाको रोग आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ पलाशबीज चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुका ३ दिन ।

☞ बीउ घोटेर अथवा पिसेर छालामा आवश्यकताअनुसार दिनमा २ पटक लगाउने ।

५२. पाषाणभेद

परिचय

यसलाई बोलिचालीका भाषामा पाखानभेद पनि भनिन्छ । पत्थरिलो भिरालो पाखोमा हुने बहुवर्षीय १५ से.मि. अग्लो वनस्पति हो ।

पात - केही बाक्ला बाटुला आकारका किनारामा दाँत र राँ भएका पातको माथिल्लो भाग चम्किलो, हरियो र तल्लो भाग हलुका गुलाफी रङ्ग देखिन्छ ।

फल- सेतो र नील रङ्गयुक्त हुन्छन् ।

मूल - जमिनमुनिदेखि केही बाहिरसम्मको भाग उपयोगी हुन्छ । बाहिरको भाग फुस्रो, रातो र भित्री भाग बास्नादार सेतो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

मूत्ररोग, अर्श,गुल्म, प्रमेह रोग र योनिरोगमा उपयोगी छ ।

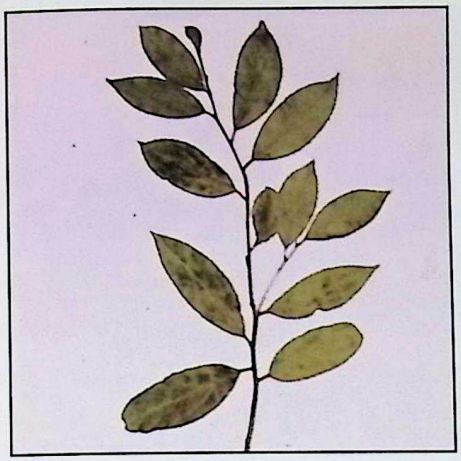
मात्रा

☞ चूर्ण २-६ ग्राम २ पटक ।

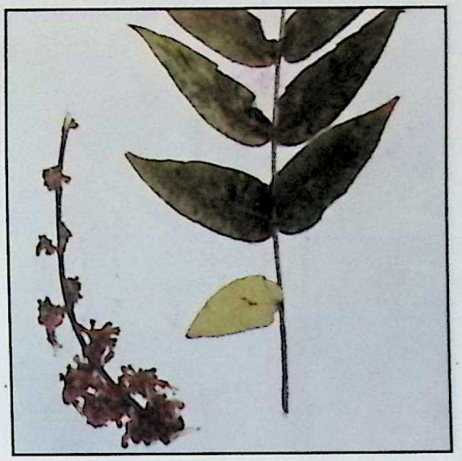
☞ क्वाथ ४० -८० मि.लि. दिनमा ३ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

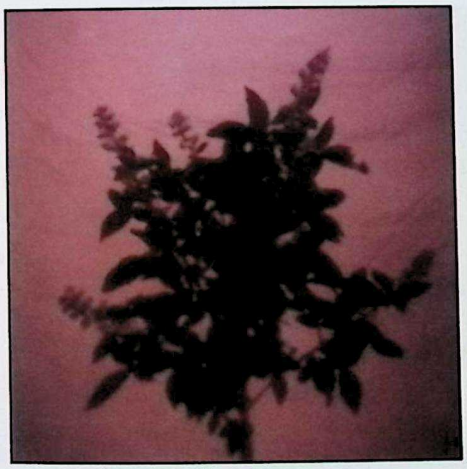
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



धसिङ्गरे



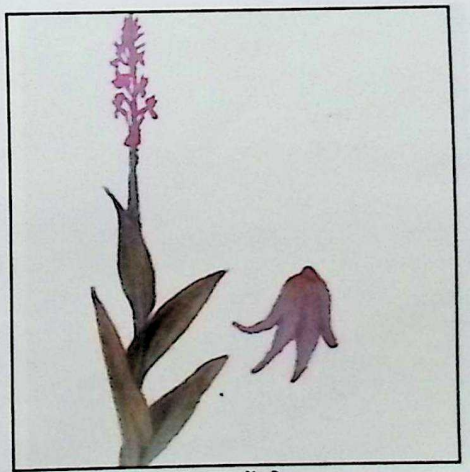
धाइरो



निर्गुण्डी

पलाश

पाषाणभेद



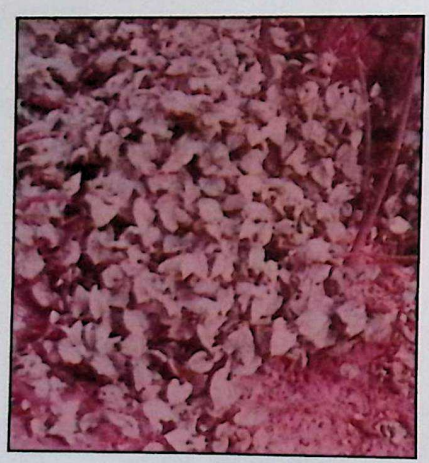
पाँचऔँले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

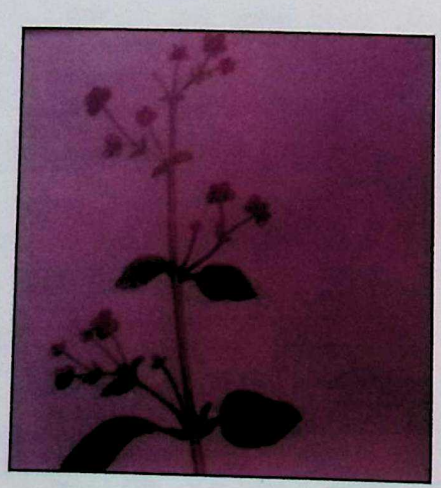
पालुङ्गो

पारिजात

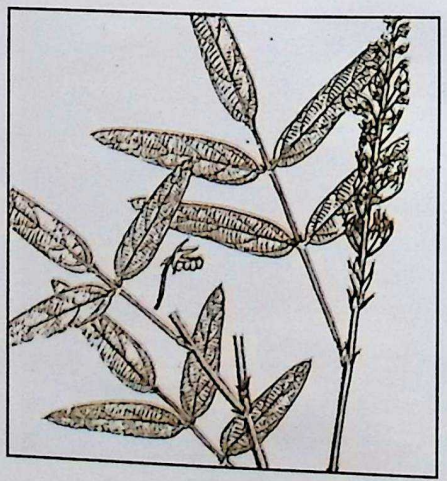


पिप्पला

पुदिना



पुनर्नवा



पृश्नीपर्णी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५३. पाँचऔँले

परिचय

यो बहुमूल्य वनौषधि हो । यसको जरा हातका पञ्जाको आकारको हुने भएकाले नै यसलाई पाँचऔँले भनिएको हो । यो ३००० देखि ३५००० मिटरसम्मको उचाइमा हुने बहुमूल्य उपयोगी वनस्पति हो ।

पात - ३० से.मि. लामा तरबारको आकारका हुन्छन् ।

फूल - जेठ-असारको समयमा फूल फुल्दछ र प्याजी रङ्गको हुन्छ। असोजमा फल लाग्दछ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

यसले पोषक जडिबुटीका रूपमा सर्वत्र प्रसिद्धि कमाएको छ । यसले खोकीलाई पनि निको पार्दछ । यो शक्तिस्फूर्तिदायक मानिन्छ । बल एवं शक्ति र स्फूर्ति बढाउने भएको हुँदा यसलाई टनिकका रूपमा पनि लिइन्छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण १-३ ग्राम बिहान बेलुका दूधसँग ।

५४. पालुङ्गो

परिचय

यसलाई खेतीका रूपमा जतातै उत्पादन गरिन्छ । सागका रूपमा यसको पात खाने गरिन्छ।

पात - हरिया नरम र बाक्ला हुन्छन् ।

फूल - साना-साना झुप्पामा फुल्दछन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

मूत्रकृच्छ (पिसाब पोल्ने), कामला, पाण्डु (रक्त अल्पता) आदि रोगमा पथ्यका रूपमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ स्वरस १०-२० मि.लि. ।

☞ सागका रूपमा १००-२५० ग्राम ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५५. पारिजात

परिचय

यसको १५-२५ फिट अग्लो धेरै हाँगाबिँगाहरू भएको बोट हुन्छ ।

पात - खस्रा र टुप्पो लामो भएका ३-५ इञ्च लामा पात हुन्छन् ।

फूल - शरद्मा सेता र सुन्तला रङ्गका, सुगन्धित फूल फुल्दछन्। प्रायः बेलुका फुलेर बिहान झर्दछन्।

फल - धूसर वर्णका टाँकजस्ता चेप्टा १ इञ्चजति लम्बाइ-चौडाइ भएका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र (पात) ।

उपयोग

विषमज्वर, वातरोग, रुघाखोकी ।

मात्रा

- चूर्ण - २-४ ग्राम २ पटक ।
- स्वरस - १० - २० मि.ली . २ पटक ।
- क्वाथ ४०-८० मि.लि. २ पटक ।

५६. पिप्पला

परिचय

यो लता जातिको वनस्पति हो । यो जङ्गलको खोलाका किनाराहरूमा प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ । आजकाल खेतीका रूपमा पनि यसको उत्पादन गरिन्छ ।

पात- पानको पातका आकारको पाँच सिरायुक्त गोलाकार हुन्छ ।

फूल- केही कालो लामो आकारको र विशेष गरेर साउन-भदौतिर फुल्दछन्।

फल- असोज, कार्तिक महिनातिर लामो आकारको हात्तीका सुँढजस्ता काँचोमा हरिया, छिप्पिएका फल जामुन रङ्गमा र सुकेपछि कालो रङ्गका फलहरू फल्दछन् । पहाडमा छोटो २ इञ्च लामो फल हुन्छ।

प्रयोग अङ्ग

फल, जरा ।

उपयोग

खाएको पचाउन, भोग लगाउन, दम, खोकी, पुरानो जरो, प्रसूति अवस्थाको जरो, वात, आमवात आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण ५०० मि.ग्रा.देखि १ ग्राम २ पटक महसँग ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५७. पुदिना

परिचय

यो १-२ फिट अग्लो जतातै पाइने बिरुवा हो । यसको पूरै बिरुवामा छोटा-छोटा बाक्ला र पछाडितिर फर्केका रौँ हुन्छन् । यसलाई चटनीका रूपमा सबैले प्रयोग गर्दै आएको पाइएको छ।

पात- अण्डाको आकारको हरियो रङ्गको तलतिर साँघुरिएका छोटो भेट्नो भएको तथा पातको किनारमा दन्तुर हुन्छ ।

फूल- गुलाफी रङ्गको फूल फुल्दछ ।

फल- असोज-कार्तिकमा फल्दछ ।

प्रयोग अङ्ग

पात, तेल ।

उपयोग

पेट दुखेमा, वमन भएमा, अपच भएमा, जूका आदि रोगमा उपयोगी छ । मूत्रविकार र मासिक विकृति (आर्तव) मा लाभदायक छ ।

मात्रा

- ☞ पातको स्वरस १०-२० मि.लि. ।
- ☞ चियाका रूपमा ५०-१०० मि.लि. ३ पटक दिनमा ।
- ☞ चूर्ण १-३ ग्राम । चटनीका रूपमा यो प्रसिद्ध छ ।

५८. पुनर्नवा

परिचय

यसलाई पुन्नरे झार भनिन्छ । यो २-३ फिट लामो झार हो ।

पात - अण्डाकारका एक-डेढ इञ्च लामा डाँठको आमने-सामने हुन्छन् ।

फूल - सेतो, फुस्रो रातो, मोटो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

शरीर सुन्निएको, रक्त अल्पता, मूत्रविकार आदिमा उपयोगी ।

मात्रा

- ☞ स्वरस ५-१० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम २ पटक ।
- ☞ पथ्यका रूपमा वा सागसँग मिसाएर पनि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५९. पृश्नीपर्णी

परिचय

यसको यो २-४ फिट अग्लो बोट हुन्छ ।

पात - ४-६ पत्रयुक्त हुन्छ । पत्रकहरू ३-६ इञ्च लामा, १ इञ्चसम्म चौडा र सेता रेखा वा धब्बायुक्त हुन्छन् ।

फूल - साना राता र ४-६ इञ्च लामा हुन्छन् ।

फल - ३-६ इञ्च लामा फल हुन्छन् । ४-१२ वटासम्म वृत्ताकार बीज हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

शरीर दुख्ने, आमवात, वातरक्त, शरीर सुन्निएको, ज्वर आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- क्वाथ ४०-८० मि.लि. २ पटक ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुका ।

६०. बर्रो

परिचय

यो १८-३० मिटर अग्लो हाँगाबिँगाहरू भएको रूख हो ।

पात - ८-२० से.मि. लामा ५-७ से.मि. चौडा पात हुन्छन् । फूल लामा-लामा सिन्काहरूमा खैरो वा हरियो रङ्गको मञ्जरीमा फुल्दछन् ।

फल - खैरो रङ्गका २.५ से.मि. लामा, गोला तथा अण्डाको आकारका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फलको बोक्रा र गुदी ।

उपयोग

वातरोग नाशक छ । खोकी, गलो सुकेमा, दिसा खुलाउनुका साथै आँखा र कपालका लागि समेत हितकर छ ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम महसँग दिनमा २ पटक ।
- स्वर बसेको/सुकेकोमा/खोकीमा फलको बोक्रालाई आगोमा सेकाएर चुस्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६१. बकाइनो

परिचय

यसको ३०-४० फिट अग्लो नीमको जस्तै रूख हुन्छ ।

पात - १-२ इञ्च लामा संयुक्त नीमको जस्तै पात देखिन्छ ।

फूल - नीला रङ्गका, सुगन्धित हुन्छन् ।

फल - एक इञ्च व्यासका फल लाग्दछन् र काँचोमा हरिया र पाकेपछि पहेँला हुन्छन् । फलभित्र ५-६ वटा फुस्रा लामा बीज हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, त्वक्, फल, बीज ।

उपयोग

जूका परेको, लुतो, खटिरा आदि छालाको रोगमा पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण (बोक्राको) ३-६ ग्राम २ पटक ।
- ☞ क्वाथ (काँढा) ५०-१०० मि.लि.
- ☞ फल बीज १-३ ग्राम
- ☞ बाहिरी प्रयोग वा लेप आवश्यकताअनुसार ।

६२. बब्बुल

परिचय

यसको २०-३० फिट अग्लो बोट हुन्छ ।

पात- संयुक्त १०-२० जोडा ज्यादै स-साना पत्रहरू भएका र पातका बीचका डाँठमा २ वट गिर्खा हुन्छन् ।

फूल- पहेँला सुगन्धित हुन्छन् ।

फल- शीतकालमा ३-६ इञ्च लामा, चेप्टा र ८-१० वटा बीजयुक्त हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बोक्रा, चोप ।

उपयोग

श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, झाडापखाला, शारीरिक कमजोरी, मुख रोग आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम २ पटक ।
- ☞ बोक्राको काँढा ४०-८० मि.लि.
- ☞ बाहिरी प्रयोग आवश्यकताअनुसार ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६३. बला

परिचय

यसको २-५ फिट अग्लो बोट हुन्छ ।

पात - १-३ इञ्च लामा १ इञ्च चौडा झुसयुक्त किनारामा दन्तुर भएका पात हुन्छन् ।

फूल - पहेँला वा सेता रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

मूल जरा ।

उपयोग

कमजोरी, वातव्याधी (शरीर र जोर्नी दुख्ने) मूत्ररोग, नाकमुख र गुदद्वारबाट रक्तस्राव निवारक, गर्भमा रहेको गर्भलाई पोषण गर्ने, शक्तिदायक छ ।

मात्रा

- स्वरस १०-२० मि.लि. बिहान र बेलुका ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम २ पटक ।

६४. बाकुची

परिचय

यो २-४ फिट अग्लो बिरुवा हो । यसका काण्ड सरल र हाँगाहरू हुन्छन् ।

पात - हृदयाकार २-४ इञ्चसम्म लामा हन्छन् ।

फूल - स-साना बैजनी रङ्का झुप्पामा फुल्दछन् ।

फल - कालो र भित्र एउटा मात्र साना गन्धयुक्त बीज भएको हुन्छ । बीजमा १० प्रतिशत जति स्थिर तेल हुन्छ, जुन राख्दा घिउझैं जम्छ ।

प्रयोग अङ्ग

बीज, तेल ।

उपयोग

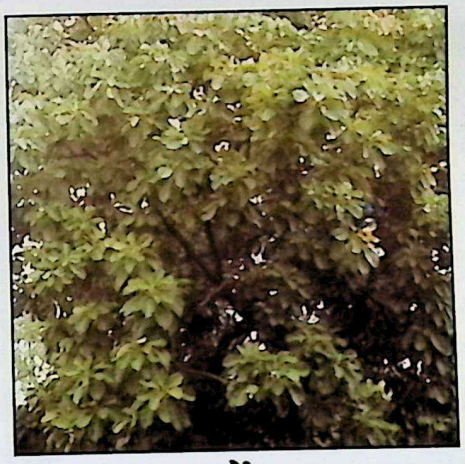
सेतो दुबी, राँ झर्ने, रक्तविकार, छालाको रोग आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

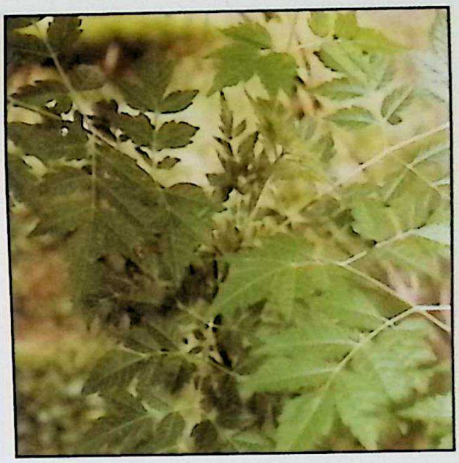
- बाहिर लगाउने लेप अथवा तेल आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्ने ।
- चूर्ण १-३ ग्रामसम्म बिहान-बेलुकी खानापछि (प्राय: अरू औषधिसँग मिसाएर) । (खानको लागि बाकुची बीजलाई गोमूत्र/अदुवाको रसमा ७ दिनसम्म डुबाएर राख्ने र प्रत्येक दिन गोमूत्रमा अदुवाको रस फेर्ने गर्नाले शुद्ध हुन्छ ।)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

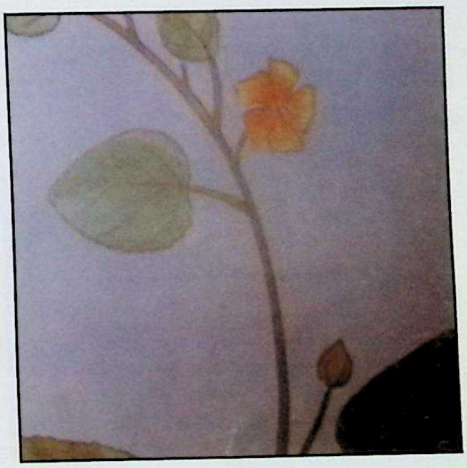


बर्रो

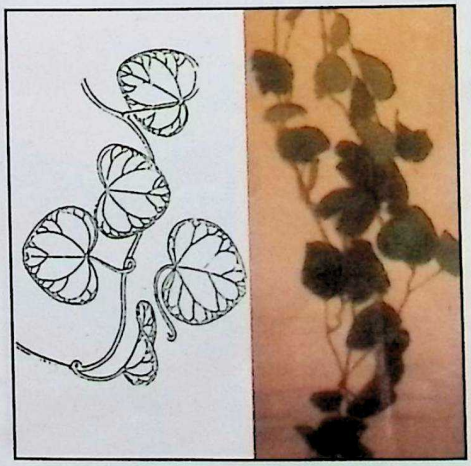


बकाइनो

बब्बुल



बला



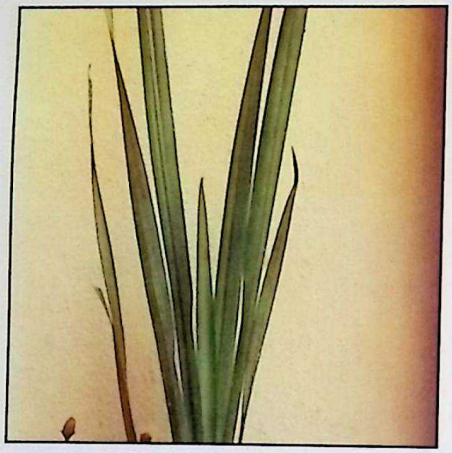
बाटुलपाते

बेथे

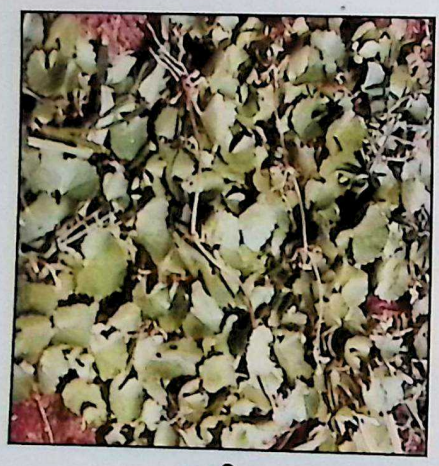
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बेल



बोझो



ब्राह्मी

भृङ्गराज

भ्याकुर

भुइँ अमला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६५. बाटुलपाते

परिचय

यो लहरा जातिको बोट हो ।

पात - सरल गोलाकार २-४ इञ्च लामा हुन्छन् ।

फूल - फिका पहेँला रङ्गका झुप्पामा फुल्छन् ।

फल - केराउजस्ता राता र भित्र वृत्ताकार बीजयुक्त हुन्छन् ।

जरा - आधा इञ्चजति मोटो प्रायः हाँगायुक्त, बाहिर फुस्रा र भित्रपट्टि पहेँला हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, काण्ड ।

उपयोग

स्तन्यदोष, ज्वरातिसार, झाडापखाला, आउँ, आमाको दुग्ध विकार, ज्वर, प्रदर (श्वेतप्रदर/रक्तप्रदर) र घाउखटिरा, व्रण आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम दिनमा ३ पटक ।

☞ क्वाथ ५०-१०० मि.लि. ३ पटक ।

६६. बेथे

परिचय

यो १-१.५ फिट अग्लो, फुस्रो हरियो रङ्गको केही सुगन्धित झार हो ।

पात - यसका पात विभिन्न आकारका र टुप्पोमा चुच्चो परेका हुन्छन् । बेथेको डाँठ कुनै रातो, हरियो र कुनै फुस्रो हुन्छ ।

फूल - हरियो रङ्गका झुप्पाका रूपमा फुल्छन् र छिप्पिएपछि त्यसभित्र थुप्रै बीजहरू हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग (पूरै साग) ।

उपयोग

रक्त-अल्पता, अर्श (गुदाद्वारबाट रगत आउने) र पेटमा जूका परेमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम, ३ पटक

☞ स्वरस (रस) १०-२० मि.लि.

☞ साग १००-२०० ग्राम २ पटक तरकारी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६७. बेल

परिचय

३५-४० फिट अग्लो काँडा भएको रूख हुन्छ ।

पात - सुगन्धित र संयुक्त ३ पत्रहरू हुन्छन् ।

फूल - केही हरिया वा सेता रङ्गका झुप्पामा सुगन्धित फूल गर्मीमा फुल्छन्।

फल - कडा, बोक्रा भएका सुगन्धित, गोलाकार फल हुन्छन् । फिका पहेँला रङ्गको गुदी र थुप्रै बीउहरू हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

काँचो फल, कलिलो पात ।

उपयोग

दाँत दुखेको, स्वर बसेको, झाडापखाला, मानस रोग आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ स्वरस १०-२० मि.लि. ३/४ पटक ।
- ☞ काँचो बालबेल चूर्ण ३-६ ग्राम दही या महीसँग ३ पटक ।
- ☞ पाकेपछि सर्बतका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

६८. बोझो

परिचय

यो पहाड र तराईमा हुने वनस्पति हो । यसको नाम सबैले सुनेका छन् । यो १-३ फिट अग्लो वनस्पति हो ।

पात- लामा-लामा तरवारको आकारका पात हुन्छन् ।

जरा- जरा अरू बनस्पतिको झैं सोझो नभएर तेस्रो फैलिन्छ । जरा आँख्लैआँख्ला भएका र पूरै कोट्याएर हेर्दा भित्र सेतो हुन्छ । पूरै बिरुवा वासनायुक्त हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

स्वरभेद, (बसेको स्वर नखुलेमा) मृगी, हिस्टेरिया,पागलपन, स्मरणशक्तिको कमी, वात रोग आदिमा अत्यन्त फाइदा गर्दछ । धारण शक्तिलाई बढाउँछ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण २५०-५०० मिलिग्राम दिनमा २ पटक महसँग, स्वर बसेमा टुक्रा मुखमा राखेर चुस्ने।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६९. घोडटाप्रे

परिचय

यसलाई घोडटाप्रे पनि भनिन्छ । यो लहरा जातिको वनस्पति हो ।

पात - घोडाको टापजस्ता किडनी या मृगौला आकारका १.५ से.मि. देखि ६ से.मि. लम्बाइ र चौडाइ भएका हुन्छन् ।

फूल - फूलको रङ्ग रातो हुन्छ । आँख्लाबाट कैयौं पुष्पदण्ड र पातहरू सँगसँगै निक्लेका हुन्छन्।

फल - सानो चेप्टो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग (पूरै बोट) ।

उपयोग

निद्रा नलागेमा, स्मरणशक्तिको कमी आमवातमा र छालाको रोगमा यो उपयोगी छ । बालकहरूलाई पनि उपयुक्त छ ।

मात्रा

☞ स्वरस १०-२० मि.लि. महसँग २ पटक ।

☞ चूर्ण (पूरै अङ्ग पिसेको धूलो) ३-६ ग्राम २ पटक ।

७०. भृङ्गराज

परिचय

यो १ फुटजति अग्लो जमिनमा फैलिएर रहने झार हो ।

काण्ड- झुसयुक्त भएका कालो रङ्गका हाँगाबिँगा हुन्छन् ।

पात - १ इञ्च लामा भेट्नो नभएका किनारा दन्तुरयुक्त पात हुन्छन् ।

फूल - सेतो र पहेँलो फुल्ने भृङ्गराज पाइन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

कामला, शोथ, रक्तअल्पता, घाउ-खटिरा तथा वर्ण र कपालका लागि हितकर छ ।

मात्रा

☞ स्वरस ५-१० मि.लि. बिहान बेलुका २ पटक ।

☞ तिलको तेलमा पकाएर तेल कपालमा लगाउने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७१. भ्याकुर

परिचय

यो लहरा जातिको वनस्पति हो । यो चिसो र ओसिलो पत्थरिलो भिरालो वनजङ्गलमा हुन्छ।

पात - मुटुको आकारका ६-१२ से.मि. लामा ५-१० से.मि. चौडा पात हुन्छन् । लहराका दुवैतर्फ पातहरू हुन्छन् ।

फूल - सेतो रङ्गका त्रिपत्री फूल फुल्दछन् र डाँठका दुवैतर्फबाट एकपछि अर्को गरी लागेका हुन्छन् ।

फल - धूसर वर्णका फलहरू फल्दछन् ।

कन्द - कन्द गोलाकार र खैरो रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फल र कन्द ।

उपयोग

झाडापखाला, प्रवाहिका, उदरशूल, हर्सा तथा पेटका जूका, छालाको रोग आदिमा उपयोगी हुन्छ। यो गर्भनिरोधक पनि हो । यो शक्तिवर्धक पनि छ ।

मात्रा

- कन्द चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुका दूधसँग ।
- उसिनेर पोलेर अथवा तरकारीका रूपमा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

७२. भुइँ अमला

परिचय

यसलाई पानी अमला पनि भनिन्छ । यसको १ फिट अग्लो तर पातैपात भएको बिरुवा हुन्छ।

पात - अमलाका जस्तै देखिने तर काण्डरहित हुन्छ ।

फूल- पहेँला र स-साना हुन्छन् ।

फल - फलको आकृति अमलाको जस्तै तर आकारमा ज्यादै साना हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

कामला, अम्लपित्त, ज्वर, कास, श्वास, चर्मरोगका साथै यकृतका लागि उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण ३-६ ग्राम २ पटक ।
- स्वरस १०-२० मि.लि. २ पटक ।
- क्वाथ ४०-८० मि.लि. २ पटक ।
- चर्म रोगमा कल्क बनाएर लगाउन सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७३. मजिठो

परिचय

यो पहाडी भेगमा हुने लहरा जातिको बोट हो ।

काण्ड- चारपाटे खस्रा झुस भएको, भित्री भागमा केही रातो हुन्छ ।

पात - हृदयाकार, टुप्पो, तीखो र लामो भएका खस्रा रौंहरू भएका २-४ इञ्च लामा एकै ठाउँबाट ४ वटा निस्कन्छन् ।

फूल- स-साना फिका पहेंला र झुप्पामा फुल्छन् ।

फल - पाकेपछि काला हुन्छन् ।

मूल - मोटो, लामो र रातो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

मूल, जरा ।

उपयोग

रक्तविकार, चर्मरोग, व्रण, प्रमेह, स्तन्यदोष आदिमा र छालाको वर्ण राम्रो बनाउनका लागि उपयागी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३ ग्राम बिहान-बेलुकी ।

☞ क्वाथ ५०-१०० मि.लि. बिहान-बेलुका सेवन गर्ने ।

☞ चर्मरोग तथा शोथमा आवश्यकताअनुसार लेप गर्ने ।

७४. मुसली

परिचय

यो घाँस जातिको वनस्पति हो । पात समानान्तर नसा भई टुप्पो तीखो हुन्छ ।

फूल - वर्षामा पहेंलो फूल फुल्दछ ।

जरा - मोटो हुन्छ । बाहिरबाट कालो र भित्र कोट्याएर हेर्दा सेतो देखिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

बलवर्धक भएको हुनाले वीर्यलाई बढाउँछ । वात, हर्सा, कामला, झाडापाखाला, शूल तथा दम आदिमा विशेष उपयोगी छ । पिसाबको मात्रा बढाउनुका साथै शरीर चिल्लो बनाइराख्न उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम, दिनमा २ पटक दूधसँग ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७५. मूला

परिचय

यसको १-२ फिट अग्लो बिरुवा हुन्छ ।

पात - १ फिट लामा १-३ इञ्च चौडा किनारा खण्डित हुन्छन् ।

फूल - सेता, पहेँला वा नीला हुन्छन् ।

फल - १-२ इञ्च ब्यास गोल र भित्र ६-१० वटा राता वा खैरा रङ्गका बीउ भएका हुन्छन् । कन्द सेतो वा गुलाफी रङ्गको/रातो ६-१८ इञ्च लामो र ३-६ इञ्च मोटो हुन्छ । कलिलो पात हुन्छ र यसको कन्द तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

कन्द/मूल (जरा), बीज, पञ्चाङ्ग (पूरै बिरुवा) ।

उपयोग

खानामा रुचि नभएमा, खाएको नपचेमा, कामला, मूत्रकृच्छ (मूत्रविकार), चर्मरोग (घाउखटिरा) आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ बीज चूर्ण २-४ ग्राम २ पटक
- ☞ पत्र रस १०-२० मि.लि. २ पटक
- ☞ चर्म रोगमा बीजको लेप ।

७६. मेथी

परिचय

यसको १-२ फुट अग्लो गन्धयुक्त बिरुवा हुन्छ ।

पात - पखेँटा जस्तै तर ३ पत्रहरू भएका संयुक्त हुन्छन् ।

फूल - सेता वा केही पहेँला रङ्गका हुन्छन् ।

फल - ३-४ इञ्च लामा हुन्छन् । फलभित्र १०-१५ वटा केही पहेँला रङ्गका बीउ हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बीज, पञ्चाङ्ग (पूरै साग) ।

उपयोग

दुखेको कम गर्नें, सूतिका रोग (सुत्केरीका लागि) र मधुमेह आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ बीज चूर्ण २-३ ग्राम २ पटक ।
- ☞ बिहान-बेलुकी सागका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

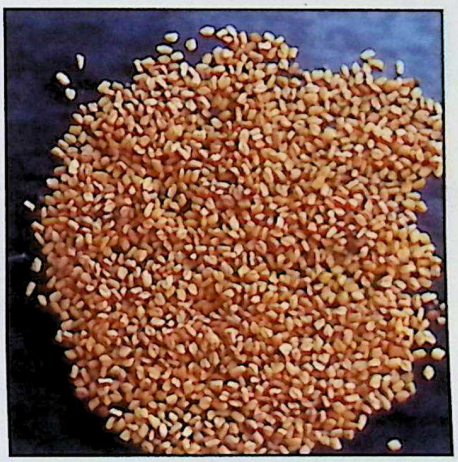
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मजिठो

मुसली

मूला



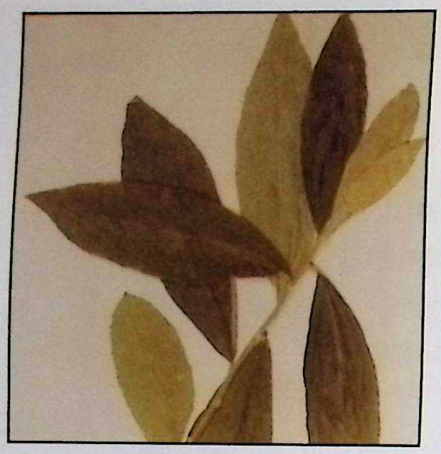
मेथी

मोथे

राजवृक्ष

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

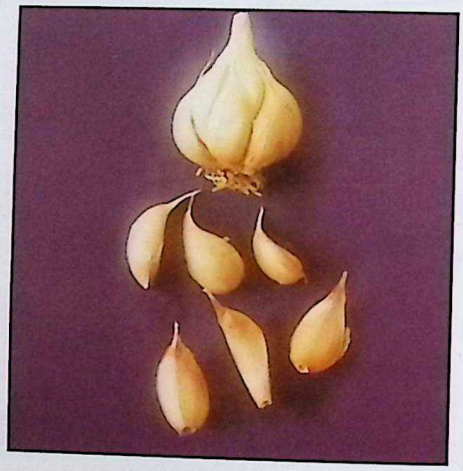
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



राम्रा

रिठ्ठो

लज्जावती



लसुन

लप्सी

लुडे

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७७. मोथे

परिचय

१-३ फिट अग्लो तृण जातिको बिरुवा हो ।

पात - ०.५-१ से.मि. चौडा र १ फिटसम्म लामा हुन्छन् ।

कन्द - सुगन्धित अण्डाकार बाहिरपट्टि कलेजी रङ्गका र भित्र सेता रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

कन्द (जराको, गाँठो) ।

उपयोग

तृष्णा, मुख सुक्ने, झाडापाखाला र बाल रोगमा समेत उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुकी ।
- ☞ केटाकेटीका लागि काँढा २०-४० मि.लि. ४/५ पटक ।
- ☞ सागका रूपमा पनि उपयोगी छ ।

७८. राजवृक्ष

परिचय

यो २५-३० फिट अग्लो मझौला खालको रूख जातिको वनस्पति हो ।

पात - यसका पात १ फुटजति लामा संयुक्त तथा ८-१४ पत्रयुक्त हुन्छन् । पत्रकहरू ३-६ इञ्च लामा अण्डाकार टुप्पो भएका र रेखाहरू स्पष्ट देखिने हुन्छन् ।

फूल - लामा झुप्पामा पहेँला फुल हुन्छन् ।

फल - काँचोमा हरियो र पछि फुस्रो-कालो १-१.५ फिट लामो बेलनाको आकारको बोक्रा साह्रो भएको हुन्छ । भित्र कालो गुदी र २५-५० चेप्टा बीउहरू हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फलमज्जा (फलभित्रको गुदी) ।

उपयोग

कामला (कमलपित्त), पिसाब पोल्ने, कब्जियत आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ फलमज्जा ५-१० ग्राम २ पटक ।
- ☞ दिसा लगाउनलाई मनतातो पानीमा घोलेर १५-३० ग्राम खाने ।
- ☞ कामला र पिसाब पोल्ने रोगमा १०-२० ग्राम एक ग्लास पानीमा घोलेर २-३ पटक पिउने।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७९. रास्ना

परिचय

यसको २-४ फिट अग्लो सानो बोट हुन्छ । यसलाई गाईतिहारे पनि भनिन्छ ।

पात - २-५ इञ्च लामा, अगाडिपट्टि फिका, हरिया र पछाडिपट्टि सेता भुवाले ढाकिएका बाक्ला पात हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पत्र, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

वातव्याधि (सबै प्रकारको वात रोगमा), आमवात (शरीर र जोर्नी दुख्ने) आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण३-६ ग्राम २ पटक ।
- क्वाथ (काँढा पकाएर) ४०-८० मि.लि. बिहान-बेलुकी पिउने ।
- दु:खेका ठाउँमा यसको तेलले मालिस गर्ने/सेक्ने वा कल्क बनाएर लेप गर्ने ।

८०. रिठ्ठो

परिचय

यो १८ मिटरसम्म अग्लो रूख जातिको वनस्पति हो ।

पात - भालाकार ५-१० से.मि. लामा र ५-१० जोडामा हुन्छन् ।

फूल - सेता र प्याजी रङ्गका फूलहरू फुल्दछन् ।

फल - यसको फल पहेँलो रङ्गको गोलाकार र बोसिलो (मांसल) हुन्छ । छिप्पिएपछि त्यसको रङ्ग क्रमश: रातो-रातो हुँदै जान्छ । फलको भित्र भने कालो रङ्गको गोलाकार बीज हुन्छ । फलको बोक्रा साबुन, स्याम्पु आदि बनाउने कार्यमा आउँछ ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

अफिमको विष हटाउनका लागि यसको घोल पिलाइन्छ । दम, खोकीमा कफ निकाल्नका लागि पनि प्रयोग हुन्छ । आधा शिर दुख्नेमा यसको नस उपयोगी मानिन्छ ।

मात्रा

- फल बोक्राको चूर्ण १ ग्रामदेखि ३ ग्राम बिहान-साँझ तातो पानीसँग।
- पानीमा उमालेर त्यसमा चूर्ण राखी नस लिन पनि सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८१. लज्जावती

परिचय

यो लहरा जातिको १-३ फिट लामो भुइँमा फैलिएर रहन्छ ।

पात - खयर जस्तै देखिने १२-१४ जोडा मसिना पत्रकहरूयुक्त हुन्छन् र छोएमा खुम्चिएर आपसमा मिल्दछन् ।

फूल - वर्षा याममा गुलाफी रङ्गका गोलाकार सुन्दर फूल हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

झाडापखाला, रक्तप्रदर (महिलामा रगत बग्ने), रक्तपित्त आदि रोगका साथै चोटपटक लागेर रगत बगेमा समेत उपयोगी छ ।

मात्रा

- स्वरस (झोल) १०-२० मि.लि. ३ पटक ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम ३ पटक ।
- झाडापखाला लागेमा स्वरस या चूर्ण दिनमा ३ पटक खान दिने।
- रक्तप्रदरमा प्रबाल भस्म मिसाएर ३ पटक खान दिने ।
- काटेर रगत बगेका ठाउँमा रस या लेदो बनाएर लगाउँदा रगत रोकिन्छ ।

८२. लसुन

परिचय

यसको १-२ फुट अग्लो बिरुवा हुन्छ ।

पात - लामा, पातला र चेप्टा परेका हुन्छन् ।

फूल - एउटै झुप्पामा सबैभन्दा माथि टुप्पामा सेतो रङ्गको हुन्छ ।

कन्द - पोटी १०-१५ वटा जौको आकाशका खण्डहरू मिलेर बनेको र सेतो केही रातो झिल्लीले ढाकिएको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

लसुनको पोटी, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

खाएको अपच भएमा, पेटमा वायु वा बढी शूल उठेमा, कर्णशूलमा (कान दुखेमा), खोकी र वात रोगमा अति उत्तम छ ।

मात्रा

- कल्क ३-६ ग्राम ३ पटक
- पेटमा वायु बढेमा घिउमा फुराएर खाने,
- कान दुखेमा लसुन तेलमा फुराएर कानमा राख्ने र पोटी खाने ।
- वात रोगमा लेदो दु:खेको ठाउँमा लगाउने वा २-३ पोटी महमा घोटेर लगाउने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८३. लप्सी

परिचय

यो मझौला खाले पतझड वृक्ष हो । यो चिस्यानयुक्त जङ्गल वा सेपिलो कान्ला-कान्लीमा आफै पनि उम्रिन्छ ।

पात- बिरुवा अवस्थाका पात किनारामा करौंतीका झैं दाँत भएका, लाम्चा हुन्छन् ।

फूल- सेतो रङ्गमा हरियो मिसिएजस्ता देखिन्छन् । तर यसका फूलहरू देख्नु निकै दुर्लभ हुन्छ। फूल फुल्नासाथ एक रातभरमा फल लाग्दछ ।

फल- गोलाकार या अण्डाकार देखिने फलहरू काँचोमा हरियो र पाकेपछि हलुका पहेंलो रङ्गका हुन्छन् । फलको गुदी अमिलो, चिप्लो हुन्छ । यसभित्र दह्रो काष्ठीय अण्डाकारको बीज हुन्छ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

पोलेको र घाउ-खटिरालाई नाश गर्छ । वायुकारक छ । साथै पुष्टिकारक पनि छ ।

मात्रा

- ☞ काँचो फल अचारका लागि उपयुक्त हुन्छ ।
- ☞ फलको बियाँलाई खरानी बनाएर नरिवलको तेलसँग घाउखटिरा र पोलेका घाउमा लगाउने गरिन्छ।

८४. लुडे

परिचय

यसलाई काँडे लुडे पनि भनिन्छ । यो २-३ फिटसम्म अग्लो काँडा भएको झाडीदार झार हो। यो खेतवारी, कान्लामा जतासुकै उम्रन्छ।

पात - १-२ इञ्च लामा, अण्डाकार तथा लामा भेट्नो भएका र भेट्नाको फेदसँगै डाँठमा छिप्पिएपछि मसिनो फूलका गुच्छा लागेका हुन्छन् । यसभित्र मसिना काला र चम्किला बीउ हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा, पञ्चाङ्ग ।

उपयोग

रक्तप्रदर (आइमाईको रगत बग्ने रोग), मूत्रकृच्छ (पिसाब पोल्नेमा) र दूध बढाउन पनि उपयोगी छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण (सुकेको जरा) ३-६ ग्राम २ पटक ।
- ☞ स्वरस (जराको रस) १०-२० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ तरकारीका रूपमा ५०-१०० ग्राम बिहान-बेलुका ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८५. लोध्र

परिचय

यसको हरियो रहने २०-३० फिट अग्लो मझौला खालको रूख हुन्छ ।

पात - ३-४ इञ्च लामा, अण्डाकार, टुप्पो लामो भएका र छालाजस्तो लाग्ने हुन्छन् ।

फूल - सुगन्धित र सेतो वा फिका पहेँला हुन्छन्, झुप्पामा फुल्दछन् । बोक्राबाहिर फुस्रो र भित्रपट्टि केही फुस्रो रातो वर्णका लाम्चा धर्साहरू देखिने तथा आधा इञ्च जति बाक्लो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

बोक्रा ।

उपयोग

श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर र झाडापखाला लागेमा दहीमा फिटेर दिएमा अति उत्तम हुन्छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान-बेलुकी ।

☞ क्वाथ (काँढा पकाएर) ४०-८० मि.लि. २ पटक ।

८६. लोठसल्लो

परिचय

यो सधैँ हरियो देखिने प्रशस्त हाँगाबिँगाहरू हुने वृक्ष हो । यसको काठ फिक्का रातो रङको र बोक्रा खैरो रातो हुन्छ ।

पात - पातको माथिल्लो भाग एकदम हरियो रङ्गको र तलतिरको रङ्ग हलुका हरियो हुन्छ । २.५ से.मी. देखि ३.८ से.मी. सम्म लाम्चो हुन्छ । जेठ-असारमा पात झर्ने र फूल फुल्ने गर्दछ।

फल - यसको फल स-साना गोलाकार र पाकेपछि रातो रङ्गका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

पात ।

उपयोग

अपस्मार (मिर्गी), सुख्खा खोकी, खोकी, दम आदि रोगमा यसले फाइदा गर्दछ । कफलाई पगालेर टुक्र्याएर बाहिर निकाल्ने काम गर्दछ । क्यान्सरको उपचारमा समेत उपयोगी छ । आजभोलि क्यान्सर रोग र लोठसल्लाका बारे उच्चस्तरीय अध्ययन-अनुसन्धान चलिरहेका छन् ।

मात्रा

☞ चूर्ण १ ग्राम २ पटक महमा फिटेर दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८७. वरुण

परिचय

यो सिल्पिगानको नामबाट पनि चिनिन्छ । यसको २०-२५ फिट अग्लो रूख हुन्छ । यसका बोक्रा फुस्रो रङ्गका हुन्छन् ।

पात - ३ पत्रकहरू भएको संयुक्त हुन्छ । पत्रहरू २-५ इञ्च लामा टुप्पो तीखो लामो भएका र मिच्दा कडा गन्ध आउने हुन्छन् ।

फूल - बेलौतीको जस्तै तर साना हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

बोक्रा ।

उपयोग

मूत्रविकार, पिसाब पोल्ने, पिसाब खुलेर नहुने, पत्थरी रोगमा बोक्राको काँढा बनाएर, आलो बोक्राको रस, सुकेको बोक्राको चूर्ण खाने र पानी प्रशस्त पिउने गर्नुपर्दछ । मुन्टा, फल र कलिला पातको अचार खाने पनि गरिन्छ ।

मात्रा

- रस १० मि.लि. ३ पटक ।
- काँढा ४०-८० मि.लि. ३ पटक ।
- चूर्ण ३-६ ग्राम ३ पटक ।

८८. वंशलोचन

परिचय

यो स्त्री जातिको बाँसको भित्र खोक्रो भागमा जम्मा भएर रहेको पातलो अथवा दहीजस्तो बाक्लो द्रव्य हो । यसलाई बजारमा सुकेको सेतो कडा रूपमा किन्न पाइन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

वंशलोचन (बाँसको आँख्लाको साथमा जमेको सेतो द्रव्य)

उपयोग

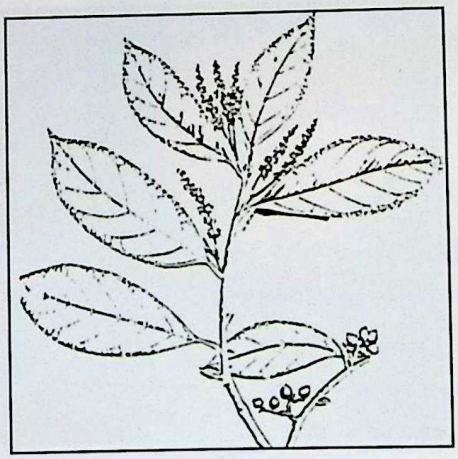
दम, खोकी, मुख सुक्ने, पिसाब नलाग्ने, बान्ता हुने, रक्तपित्त (नाक, मुख, गुदा, योनिबाट रगत आउने), पुरानो ज्वर आदिमा उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण १-३ ग्राम बिहान-बेलुका वा दिनमा ३ पटकसम्म ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

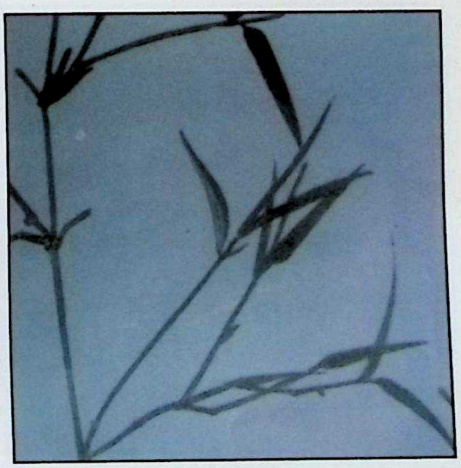
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



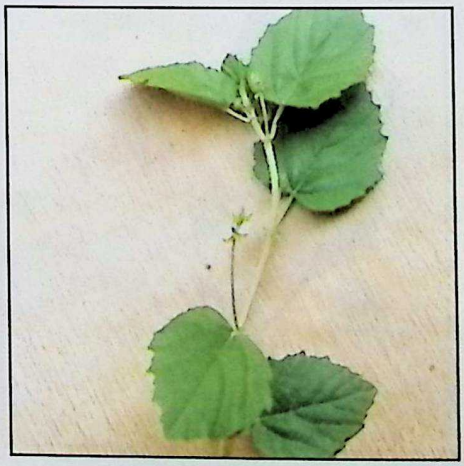
लोध्र

लोठसल्लो

वरुण



वंशलोचन



वाकुची

विजयसार

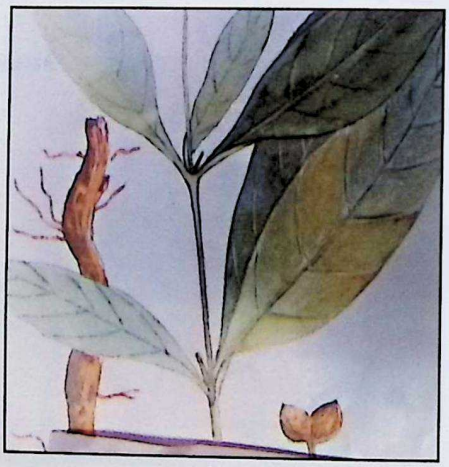
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

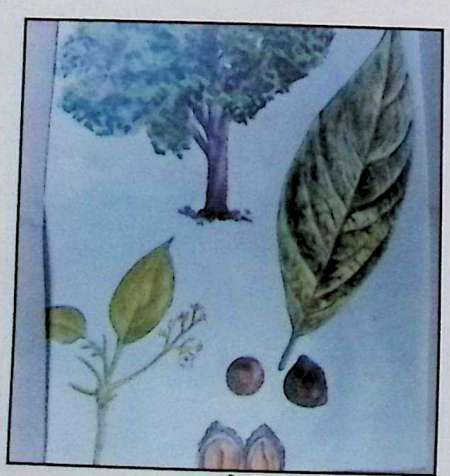
शटी

सयपत्री फूल

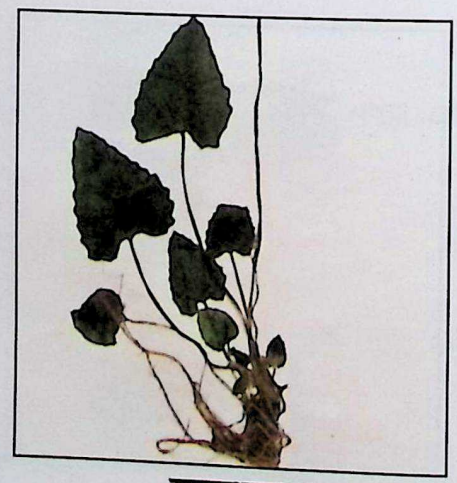
सतुवा



सर्पगन्धा



सुगन्धकोकिला



सुगन्धवाल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८९. विजयसार

परिचय

यसलाई विजयशाल पनि भनिन्छ । यो १०० फिटसम्म अग्लो रूख जातिको वनस्पति हो। यो बाहिरी बोक्रा निस्केपछि गुलाफी रङ्गको देखिन्छ ।

पात - ५-७ पत्रकहरू भएको संयुक्त हुन्छ ।

फूल - पहेँलो रङ्गका झुप्पामा हुन्छन् ।

फल - १.५-२ इञ्च व्यासका, चेप्टा तथा बाटुलो परेका र भित्र १ वा २ वटा बीउ हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

काण्डसार, निर्यास (चोप रस) ।

उपयोग

मधुमेह, वातरक्त, बहुमूत्र ।

मात्रा

- ☞ क्वाथ - ४०-८० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ चूर्ण ३-६ ग्राम ।
- ☞ निर्यास १-३ ग्राम बिहान-बेलुका ।

९०. शटी

परिचय

यसलाई कचूर या पङ्खाफूल पनि भनिन्छ । यो ३ फिटको हुन्छ र यसको बिरुवा हलेदोको जस्तै हुन्छ ।

पात - यसका १ फुट लामा-चिल्ला पात हुन्छन् ।

फूल - सेतो रङ्गको फूल फुल्दछ ।

कन्द - जमिनमुनिको गाँठो, लामो कपूरको जस्तो गन्ध आउने बाहिरपट्टि फुस्रो र भित्र सेतो कन्द हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

कन्द ।

उपयोग

खोकी, दम, बाडुली आदि रोगमा तातोपानीसँग खानाले या टुक्रा चुस्नाले फाइदा गर्दछ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण - १-३ ग्राम २ पटक ।
- ☞ कल्क (लेदो) ५-१० ग्राम २ पटक खाने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९१. सयपत्री फूल

परिचय

यो लोकप्रिय फूलमध्येमा पर्दछ । यो जङ्गलदेखि घरआँगन सबै ठाउँमा पाइने फूल हो । यसको पूरै बिरुवाबाट एक प्रकारको गन्ध आउँछ ।

प्रयोग अङ्ग

फूल, पात ।

उपयोग

रक्तार्श (दिसाबाट रगत जाने) मा पातलाई पिसेर सुन्निएका ठाउँमा लेप गर्ने । कर्णशूल (कान दुःख्ने) मा पत्र स्वरसलाई हलुका तताएर कानमा राख्ने । आँखाको रोगमा र घाउ खटिरामा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट तेल पनि निकाल्न सकिन्छ।

मात्रा

- स्वरस १०-१५ मि.लि. २ पटक ।
- चूर्ण ३ ग्राम २ पटक ।
- कल्क(लेपन) आवश्यकताअनुसार ।

९२. सतुवा

परिचय

विशेष गरेर खस्रो भएको सेपिलो भागमा यसका बिरुवाहरू पाउन सकिन्छन् । यस वनस्पतिको उचाइ लगभग ३-४ फिटजति हुन्छ ।

पात - पातहरू नापमा १५ से.मि. लामो र ५ से.मि. चौडा हुन्छन् । बिरुवाको टुप्पोमा एउटै मात्र हरियो र पहेँलो रङ्गको फलफूल लाग्दछ ।

प्रयोग अङ्ग

काण्ड (गानो) ।

उपयोग

विशेष गरेर पेटका हरेक रोग र उदर कृमि (पेटका जूका)मा उपयोगी र वातनाशक छ । पेट दुख्ने (शूल) मा पनि यो उपयोगी छ ।

मात्रा

- चूर्ण १२५ मि.ग्रा. दूध महसँग दिनमा २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९३. सर्पगन्धा

परिचय

यसको बोट लगभग ३-४ फिट अग्लो, फुस्रो काण्ड (डाँठ) भएको हुन्छ ।

पात- माथिल्लो भाग एकदम हरियो र तल्लो भाग (पछाडि) हलुका हरियो हुन्छ ।

फूल- सेतो या साधारण गुलाफी गुच्छामा फुल्दछन् ।

फल- वर्षा ऋतुमा केराउका दानाजस्तै काँचोमा हरियो पाकेपछि काला हुन्छन् ।

जरा- बाङ्गोटिङ्गो लाग्ने आँलाजत्रा, सेता र स्वादमा तीतो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

जरा ।

उपयोग

उन्माद (मानसिक विकार), निद्रा नलाग्ने, उच्च रक्तचाप आदि रोगमा उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण १००-२५० मि.ग्रा. बिहान-बेलुका महसँग ।

९४. सुगन्धकोकिला

परिचय

यसलाई मालागेडी पनि भनिन्छ । यो सदाबहार वृक्ष हो ।

पात - पातको माथिल्लो भाग टल्कने चिल्लो एवं तल्लो भाग फुस्रो र भालाकार हुन्छ ।

फूल - फिक्का पहेँलो रङ्गका फूलहरू फुल्दछन् ।

फल - असोज-कार्तिकका समयमा फल पाक्दछ र पाकेको फल गहिरो प्याजी रङ्गको हुन्छ । यसको फल झट्ट हेर्दा अमलाको फलजस्तै हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

रुघा, खोकी, पेटका जूका र टाउको दुखेकोमा फाइदा गर्दछ । दु:खेको दाँतमा च्यापेर राख्दा दुखाइ कम हुन्छ । जोर्नी र शरीर दुखेकोमा यसको तेलले मालिस गर्ने र टाउको दुखेमा यसलाई चन्दनजस्तो गरेर लेप गर्नाले फाइदा हुन्छ ।

मात्रा

☞ बीज चूर्ण २-३ ग्राम दिनमा ३ पटक तातोपानीसँग खाने ।

☞ शरीर र जोर्नीहरू दुखेमा तेलले मालिस गर्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५. सुगन्धवाल

परिचय

यो झार जातिको वनस्पति हो । यो चिसो, सेपिलो र ओसिलो ठाउँमा प्राय:जसो लालीगुराँसको जङ्गल खोल्सा-खोल्सीमा हुन्छ ।

पात - हृदयाकार, लामो भेट्नो र किनारामा दन्तुरयुक्त हुन्छन् ।

काण्ड- २ देखि ७ से.मि. लामो र ८ देखि २० से.मि. मोटो हुन्छ ।

जरा - २ देखि ४ से.मि. लामा र १ देखि २ मि.मि. मोटा हुन्छन् ।

फूल - लामो दण्डीमा तलतिरका हाँगा लामा र माथिका हाँगा छोटा भएझैं एकै सतहमा राम्रो झुप्पोका आकारमा गुलाफी रङ्गका फूल फुल्दछन् ।

प्रयोग अङ्ग

जरा र काण्ड ।

उपयोग

दम, खोकी, वातनाशक, हिस्टेरिया, छारेरोग, मानसिक असन्तुलन तथा आमवात कम्पवातका रोगीहरूका लागि उपयोगी छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण २५० मिलि ग्रामदेखि १ ग्रामसम्म बिहान-बेलुका २ पटक ।

१६. सिमल

परिचय

यसको रूख १३० फिटसम्म अग्लो हाँगैहाँगा भएको मोटो हुन्छ ।

पात - संयुक्त ५-७ वटा पत्रकहरू भएका पञ्जाजस्तै देखिने हुन्छन् ।

फूल - शिशिर-वसन्तमा पातहरू झरेपछि रातो रङ्गका फूल ठूलाठूला र राम्रा देखिन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फूल ।

उपयोग

श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर (आइमाईको योनिबाट धेरै रगत बग्ने र सेतो पानी बग्ने रोग), रक्तपित्त (दिसा, पिसाब, नाक, मुखबाट रगत आउने)मा बिहान-बेलुका सर्बत जस्तो बनाएर खान दिने गरेमा रोगीलाई फाइदा गर्छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण - २ ग्राम उखुको रससँग ।

☞ स्वरस १०-२० मि.लि. २ पटक ।

☞ कल्क १०-२० ग्राम २ पटक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१७. सिन्दूरे

परिचय

यसलाई कम्पिल्लक पनि भनिन्छ । यसको २०-३० फिट अग्लो रूख हुन्छ । बोक्रा पातलो र फुस्रो तथा भित्रपट्टि रातो हुन्छ ।

पात - ३-६ इञ्च लामा, प्राय: अण्डाकार र टुप्पो केही लामो भएका अगाडिपट्टि हरिया तथा पछाडि रातोपनयुक्त हुन्छन् ।

फूल - स-साना फिका पहेँलो रङ्गका झुप्पामा हुन्छन् ।

फल - स-साना गोलाकार तथा रातो रङ्गको धूलाले ढाकिएका हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फलरज (फलमा लागेको रातो) ।

उपयोग

कृमि (पेटको जूका मुख्यत: फित्ते जूका (Tape worm) तथा बच्चाको H. nana) मा उपयोगी हुन्छ। लुतो लागेको भए तेलमा मिसाएर लगाउने र कब्जियत भएमा खाने गर्नुपर्दछ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण १-३ ग्राम ।
- ☞ आवश्यकताअनुसार बाहिर लगाउन पनि सकिने ।

१८. सिस्नु

परिचय

यो ३-५ फिट अग्लो हुन्छ ।

पात - अण्डाकार वा हृदयाकार टुप्पो केही लाम्चो परेको र २-४ से.मि. लामा हुन्छन् । पात र डाँठमा सेतो काँडाजस्ता दहा झुसहरू प्रशस्त हुन्छन्; जसलाई छोएमा पोल्ने, चिलाउने र छालामा डाब्रा (फोका) उठ्ने हुन्छ ।

फूल - स-साना हरिया हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

मूल (जरा) ।

उपयोग

रगतको कमी भएमा, पिसाब पोलेमा अति नै उपयोगी छ । तरकारीका लागि कलिलो मुन्टा र पात राम्रो हुन्छ ।

मात्रा

- ☞ चूर्ण ५ ग्राम २ पटक ।
- ☞ स्वरस १०-२० मि.लि. २ पटक ।
- ☞ साग खान १००-१५० ग्राम बिहान-बेलुका खानाले अति फाइदा गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९९. सुप

परिचय

यसको बिरुवा १-२ फिट लामो हुन्छ ।

पात- धेरै स-साना भागहरूमा चिरिएका हुन्छन् ।

फूल- छाताजस्तो फिँजारिएको, पहेँलो रङ्गको हुन्छ ।

फल- साना चेप्टा परेका फुस्रो रङ्गका छेउछाउमा पातलो पखेटा जस्तो भागले घेरिएका हुन्छन्। सुपका सबै भागहरू सुगन्धित हुन्छन् ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

प्रवाहिका (आउँ), सूतिकारोग (सुत्केरीको गर्भाशय सफा गर्न र दूध बढाउन) का लागि उपयोगी छ।

मात्रा

☞ चूर्ण १-३ ग्राम, २ पटक ।

☞ फलबीज भिजाएर/पकाएर उपयोग गर्नें ।

१००. हर्रो

परिचय

यसको मझौला खालको वृक्ष हुन्छ । हर्रोको नाम नसुनेका र प्रयोग नगरेका मानिस कमै छन्।

पात - अण्डाकार, दुवैतर्फ साँघुरिएका, देख्दा महुवाका पातजस्ता हुन्छन् ।

फूल - फूलहरू मञ्जरीका रूपमा फुल्दछन् र रङ्ग भने केही पहेँलो हुन्छ ।

फल - अण्डाकार, काँचोमा हरियो र पाकेपछि फुस्रो पहेँलो रङ्गको हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

फल ।

उपयोग

खाएको पचाउनुका साथै धारणशक्तिलाई बढाउँछ । दम, खोकी, पत्थरी, अर्श, उदर रोग, स्वरभेद, कमलपित्त (जण्डिस), पिसाबको रोग आदिमा अत्यन्त उपयोगी छ । आँखाको रोगनाशक एवं आयुवर्द्धक पनि छ ।

मात्रा

☞ चूर्ण - ३ ग्राम तातो पानीसँग ।

☞ कब्जियत भए ६ ग्राम सुत्ने समयमा २ ग्लास पानीसँग ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०१. हलेदो

परिचय

यसलाई बेसारे बिरुवा पनि भनिन्छ । यसको २-३ फिट अग्लो ठूला-ठूला पातहरू भएको तर छोटा काण्ड भएको बिरुवा हुन्छ ।

पात - १.५-२ फिट लामा ५-७ इञ्च चौडा, लामो भेट्नो र २०-३० वटा सिरा (धर्साहरू) भएका तथा मिच्दा आँपको जस्तो गन्ध आउने हुन्छन् ।

फूल - शरद्मा छ इञ्चजति लामो डाँठमा धेरै पहेँला रङ्गका हुन्छन् ।

कन्द - अदुवाको जस्तै हुन्छ । तर पहेँलो हुन्छ ।

प्रयोग अङ्ग

कन्द ।

उपयोग

आँखा दुख्ने, पाक्ने, छालामा डाबर आई चिलाउने, आघात (चोट), रुघाखोकी आदिमा उपयोगी छ ।

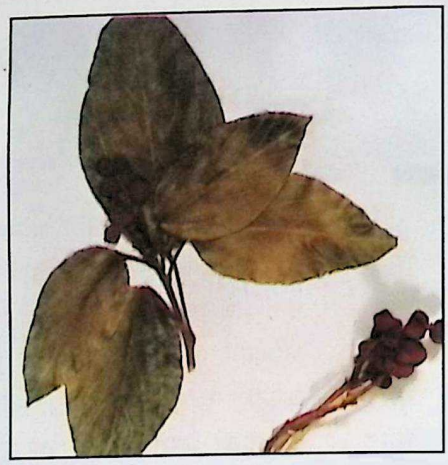
मात्रा

- ☞ चूर्ण (बेसार) १-३ ग्राम २ पटक पानी/दूधसँग खाने ।
- ☞ स्वरस (निचोरेको रस) १०-२० मि.लि. २ पटक खाने ।
- ☞ **लेप** - बाहिरी प्रयोगका लागि आवश्यकताअनुसार ।

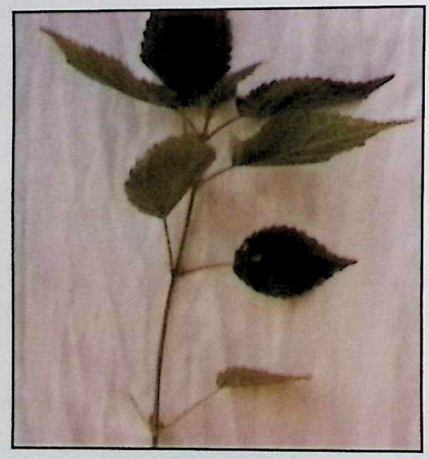
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

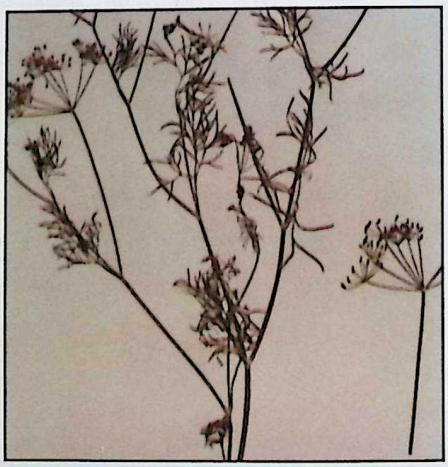
सिमलको फूल



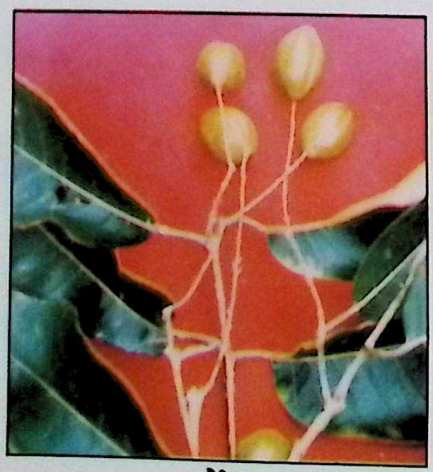
सिन्दूरे



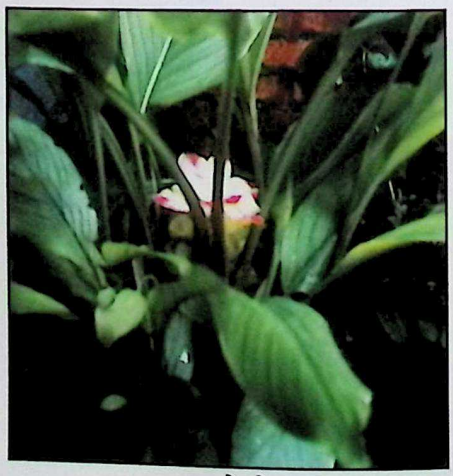
सिस्नु



सुप



हर्रो



हलेदो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : चार

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. प्रातः भ्रमण

मैले हरेक ठाउँमा भन्दै आएको छु, स्वस्थ जीवनका तीन सूत्र छन् - भोजन, व्यायाम र विश्राम। विश्वमा व्यायाम अनेकौँ प्रकारका छन् र हरेक व्यायाम पद्धतिहरूको आफ्नै दृष्टिकोण छ । समग्रतामा हेर्ने हो भने व्यायामले शरीरलाई फुर्तिलो बनाउनुका साथै मानसिक कार्यदक्षता बढाउँछ । आजभोलि व्यायामको लहर चलेको छ । तर केही दिन उत्साहका साथ व्यायाम गर्ने र एक-दुई महिनामै अल्छी भई छोडिदिने या मन लागे चार बजे बिहान उठेर तीन घण्टा व्यायाम गर्ने, मन नलागे ८-९ बजेसम्म सुत्ने जस्ता कुराहरूको पनि एक प्रकारले लहर नै छ । यस्तो अव्यवस्थित लहरले फाइदाको बदला हानि हुन्छ। व्यायामको मतलब अत्यधिक शारीरिक श्रम हुने क्रियाहरू नै गर्नुपर्दछ भन्ने केही छैन, बरु हल्का व्यायामहरूले शरीरलाई जति फाइदा हुन्छ, त्यति कठिन व्यायामहरूले हुँदैन । कठिन व्यायामहरूले जोर्नी अर्थात् हड्डीका सन्धिस्थलहरूलाई कडा बनाउनुका साथै मांसपेशीहरूमा कडापन ल्याउँछ, जुन वृद्धत्वको प्रमुख लक्षण हो ।

म आज एक अति महत्त्वपूर्ण र सरल व्यायामका बारेमा बताउन गइरहेको छु; जसलाई म 'अमृत यात्रा' भन्ने गर्दछु, त्यो हो - प्रातः भ्रमण या बिहान घुम्नु । यो व्यायाम बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैले गर्न सक्दछन् र यथेष्ट लाभ प्रात गर्न सक्दछन् । कैयन वातका रोगीहरू जो अलिकति पनि चल्न मुस्किलले सक्दथे, उनीहरूलाई यस अमृत यात्राले नवजीवन प्रदान गरेको छ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं अन्य हृदयरोग र दमका रोगीहरूलाई यस अमृत यात्राले सुस्वास्थ्य प्रदान गरेको छ । मसँग ४०-५० वर्षमाथिका कसैले व्यायाम गर्ने इच्छा प्रकट गर्दछ त म उनीहरूलाई भन्दछु - प्रातः भ्रमण, अङ्ग व्यायाम र रीढव्यायाम ।

प्रत्येक दिन बिहान चार बजे उठ्नोस् या पाँच बजे उठ्नोस् र शौचपछि हातमुख धोएर घुम्न निस्कनुहोस्। घुम्न पार्क, जङ्गल या जहाँ अत्यधिक रूखविरुवा छन् र सुन्दर मनोरम स्थान छ, त्यतैतर्फ जानुहोस् । चराहरूको चिरबिर र प्रकृतिको सुन्दरतासँगै आफूलाई लय गर्दै शरीरमा कुनै तनाव नदिई तथा मस्तिष्कलाई अन्य विविध कुराहरूमा नअल्मल्याई पूर्ण आनन्द र अहोभाव साथ अगाडि बढ्नोस् ।

अब म उपर्युक्त प्रसङ्ग यहीँ बिसाएर बिहान घुम्नेसम्बन्धी आधुनिक विज्ञानको धारणाबारे चर्चा सुरु गर्दछु। आधुनिक व्यायामविशेषज्ञहरू भन्दछन् - सबैभन्दा शक्तिशाली मांसपेशी हुन्छन् । जब तिनीहरूमा गति आउँछ; तब मुटुतर्फ जाने रगतको गति पनि छिटो हुन्छ, जसले गर्दा धमनीहरूको रुकावट हराउँछ र हृदयरोगमा फाइदा गर्दछ । पैदल हिँड्नाले शरीरमा फैलिएको ६०००० माइल लामो रक्तनलीको जाल पूर्ण सक्रिय हुन्छ; जसले गर्दा अक्सिजन ग्रहण क्षमता बढ्दछ । पैदल हिँड्नाले थकाइ कम लाग्दछ, काम गर्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ, साथै पाचन, अवशोषण र मल निष्कासन जस्ता शरीरका महत्त्वपूर्ण क्रिया सुचारु रूपले चल्दछन् ।

घुम्नेकलाका विशेषज्ञ मानिने डा. जार्ज सिननेन भन्नुहुन्छ - "बिहानको स्वच्छ वायुमा घुम्ने मानिसले आफ्नो आन्तरिक दुनियाँ देख्न सक्दछ । घुम्ने मानिसले जुन शान्ति प्राप्त गर्दछ; त्यो दौडनेले गर्न सक्दैन । प्रत्येक दिन बिहान घुम र शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ होऊ, साथै एकाग्रताको विकास गर ।"

प्राकृतिक चिकित्साविद्हरू भन्दछन् - "बिहान ४ देखि ६ बजेका बीच घुम्नाले मस्तिष्कलाई पोषण मिल्दछ; जसले मस्तिष्कका अचेत कोषहरूमा चेतनाको प्रकाश प्रकाशित हुन्छ । घुम्नाले मानिस तनाव र चिन्ताबाट मुक्त हुन्छ, साथै उन्मुक्त जीवनको अनुभव गर्दछ ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

युनिभर्सिटी अफ साउथ क्यालिफोर्नियाको ऐन्ड्रस जेराटालाजी सेन्टरका व्यायामविशेषज्ञ डा. हरबर्ट डी ब्रिसले भन्नुहुन्छ – "उमेर बढ्नुका साथ शरीरमा जुन क्षति हुन्छ, जस्तो हड्डीहरू कमजोर हुनु तथा मांसपेशीहरूमा शिथिलता आउनु, त्यसलाई बिहान घुम्ने बानीले झट्ट आउन दिँदैन । बिहान घुम्नु उच्च रक्तचापलाई घटाउन, हृदयरोगबाट बचाउन तथा शिरदर्द (टाउको दुखाइ) निवारणका लागि विशेष महत्त्वको छ ।"

'द कार्डियालाजिष्टस् गाइड टु फिटनेस एण्ड हेल्थ थ्रु वाकिङ्ग' का लेखकद्वय लेनोर जोहमेन (एम्.डी.) र एलवर्ट केडस् (एम्.डी.) भन्नुहुन्छ - "तपाईं आफ्नो काममा पैदल जान सक्नुहुन्छ, काममा पुगेर यताउता जाने काम पैदल गर्न सक्नुहुन्छ । लिफ्टको सहारा नलिएर सिँढी चढेर माथि जान सक्नुहुन्छ, कुकुरको सिक्री समातेर उसलाई घुमाउने बहानामा घुम्न सक्नुहुन्छ, गोल्फ खेल्न सक्नुहुन्छ, पहाडहरूमा घुम्न जान सक्नुहुन्छ, यो सबै गर्न नसके घरभित्रै यताउता त घुम्न सक्नुहुन्छ ।" अगाडि लेनोर जोहमेन भन्नुहुन्छ - "घुम्नु एक आनन्ददायक व्यायाम हो । यो रोगमुक्त राख्ने र स्वास्थ्यदायक छ । यो अति सरल काम हो तर उपेक्षित छ । घुम्ने काम मानिसहरू आवश्यकताअनुसार गर्दैनन् ।" उपर्युक्त कुराबाट स्पष्ट हुन्छ कि घुम्नु कति आवश्यक रहेछ। युवाहरू घुम्नुलाई व्यायाम नै मान्दैनन् र यो त हिँड्न नसक्ने बूढाहरूले गर्ने काम हो भनी उपेक्षा गर्दछन् । घृणा गर्दछन् । तर घुम्न जति स्वास्थ्यका लागि लाभदायक छ; त्यति अरू कुनै व्यायाम छैन । घुम्दा शरीरको कम शक्ति खर्च हुन्छ, बदलामा यति लाभ प्राप्त हुन्छ कि तपाईं दङ्ग हुनुहुनेछ । तीन माइल प्रतिघण्टाका दरले हिँड्दा प्रतिघण्टा २०० देखि ३०० क्यालोरीसम्म खर्च हुन्छ ।

एक दिन दुई घण्टा हिँड्ने र अर्को दिन नहिँड्ने गर्नु हुँदैन । समय मिलाई प्रत्येक दिन घुम्नुपर्दछ। सुरुको दिनमा केवल १५ मिनेट घुम्नोस्, केही दिनपछि २० मिनेट गर्नोस् । यसैगरी बिस्तारै बढाएर प्रतिदिन एक घण्टा समय घुम्नमा बिताउनुभयो र प्राकृतिक आहार संयोजन र विश्राममा ध्यान दिनुभयो भने कहिले पनि डाक्टरको ढोका ढक्ढक्याउनुपर्ने छैन ।

बिहान प्रतिदिन निश्चित समयमा घुम्न निस्कनु राम्रो हो र घुम्दा सकेसम्म हल्का कपडा र आरामदायक जुत्ता हुनुपर्दछ । जुत्ता ठीक नभएमा हिँडाइको चाल मिल्दैन र आनन्द पनि आउँदैन; जसले घुम्नुको लाभबाट वञ्चित गराउँछ ।

गर्मीमा होस् या ठण्डीमा घुम्न निस्कनुभन्दा पहिले यथेष्ट पानी पिएर निस्कनुपर्दछ । गर्मीको दिन भएमा चिसो पानी र जाडोको दिन भएमा मन तातो पानी पिउनुपर्दछ । गर्मीका दिनमा पातलो सुतीको कपडा र जाडोको दिनमा आवश्यकताअनुसार उनीका कपडाहरू लगाएर घुम्न निस्कनुपर्दछ ।

बिहान घुम्न निस्कँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. घुम्दा कलकारखाना वा सवारी साधनहरूको धूवाँ धूलो भएको ठाउँतर्फ नगई रूखबिरुवा यथेष्ट भएको ठाउँ या पार्कहरूतर्फ जानुपर्दछ । प्रदूषित वातावरणमा घुम्नाले केही फाइदा गर्दैन ।

२. श्वासप्रश्वास सामान्य रहन दिनुपर्दछ, कुनै अतिरिक्त दबाब दिनु हुँदैन ।

३. सामान्य जीवनमा पनि श्वास लिनमा जति समय खर्च गरिन्छ; त्यसको दुई गुणा समय श्वास फ्याँक्नमा खर्च गर्नु राम्रो हो । यही नियम घुम्ने समयमा पनि रहनु राम्रो हुन्छ, तर अतिरिक्त दबाब दिएर होइन, बिस्तारै त्यसैलाई स्वाभाविक गति बनाएर ।

४. घुम्न या प्रातः भ्रमणमा जाँदा यदि पसिना आयो, श्वास फुल्यो (शरीरको गति बढ्यो) भने अल्पकालीन विश्रामका रूपमा एउटा ठूलो रूखमुनि उभिएर लामो-लामो श्वास लिने र छोड्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नोस् । श्वास स्वाभाविक गतिमा भएपछि अगाडि बढ्नुहोस् ।

५. जङ्गलतर्फ घुम्न जाँदा यस्तो जङ्गलमा नजानुहोस्; जहाँ जङ्गली हिंस्रक पशु र चोर लुटेराहरूको डर हुन्छ या विषाक्त वनस्पतिहरू छन् ।

६. नदी या खोलाका किनारमा बिहान घुम्न जानेहरूले वर्षा ऋतुमा यो ध्यान दिनुहोस् कि धेरै नजिकबाट वा किनारबाट नघुम्नुहोस्, साथै सजग भएर घुम्नुहोस् । कहिलेकाहीँ अर्कै गाउँमा ठूलो पानी आएर पनि अचानक नदी खोलाहरूमा भेल, बाढी आउन सक्दछ ।

७. प्रत्येक दिन घुम्न जाँदा समय र आफ्नो क्षमतालाई ध्यान दिनुपर्दछ । कतै यस्तो नहोस् कि धेरै टाढा पुगी फर्कन अप्ठ्यारो परोस् या यति टाढा नपुगियोस् कि फर्कंदा पसिनाले लतपत र श्वास फुल्न थालोस् ।

८. वृद्ध मानिसहरू घुम्न निस्कँदा लठ्ठीको सहारा लिनु राम्रो हुन्छ । साथै वृद्ध मानिसहरू उकालो चढ्दा कुर्कुच्चालाई जोड नदिई सकेसम्म पूरै पैतालाले नभए पञ्जाले टेकेर माथि चढ्नुपर्दछ।

९. यदि पहाडबाट ओह्रालो बाटो आउने हो भने केही अगाडि झुकेर हिँड्नुपर्दछ । उकालो चढ्दा कुर्कुच्चालाई जोड्न नदिई सकेसम्म पूरै पैतालाले नभए पञ्जाले टेकेर माथि चढ्नुपर्दछ ।

१०. चिप्लो बाटोमा घुम्न नजानुहोस्, साथै चिप्लने खालका जुत्ताहरूको प्रयोग नगर्नुहोस् ।

११. घुम्दा हात बाँधेर भन्नुको मतलब दुवै हात पछाडि लगाई या पाइन्टको खल्तीमा राखेर या अन्य कुनै तरिकाबाट नहिँड्नुहोस् । हातलाई स्वतन्त्र हल्लिन दिनुहोस् । साथै हातका आँलाहरूलाई चलाइरहनुहोस् । इच्छा भएमा हातमा अझै गति प्रदान गर्न पनि सकिन्छ ।

१२. घुम्न जाँदा त्यो बाटोबाट नजानुहोस्; जहाँ काटमार भइरहन्छ । भन्नुको मतलब मासु पसलेको लाइनमा घुम्न नजानुहोस्, जसले घुमाइका कारण प्राप्त आनन्दमा प्रतिकूल असर पार्दछ ।

१३. घुमेर फर्केपछि आधा घण्टा विश्राम गरी स्नान गर्नुपर्दछ । स्नानपछि अल्पाहार या रसाहार गर्नु राम्रो हो ।

१४. हृदयरोगीहरूका लागि प्रातः भ्रमण सबैभन्दा राम्रो व्यायाम हो । एकै पटक धेरै नहिँडेर प्रत्येक हप्ता ५ मिनेट बढाउँदै आफ्नो उमेर, शारीरिक क्षमता र रोगको स्थितिअनुसार आधा घण्टादेखि एक घण्टासम्म नियमित घुम्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. आनापान ध्यान प्रयोग

यो ध्यान प्रयोग श्वासमा ध्यान राख्दै त्यसैमा सजग बन्ने विधि हो । श्वासद्वारा नै देह र आत्मा जोडिएको छ । श्वास पुल हो, वारि देह छ र पारि आत्मऊर्जा । श्वास हाम्रो सबैभन्दा ठूलो उचाइ हो र गहिराइ पनि । हाम्रो सबैभन्दा टाढा शरीर छ र बीचमा श्वास छ । हामीले सबैभन्दा नजिकको आत्मा वा स्वरूप भुलेका छौं । त्यसैलाई हामीले सबैभन्दा टाढाको देखेका छौं । शरीर र आत्माबीच श्वासले नजिकको नाता जोडिदिन्छ । यसका लागि नाकका दुवै प्वालबाट आइरहेको र गइरहेको श्वासलाई हेरिरहनू । सम्पूर्ण कुरालाई छाडेर यसैलाई केन्द्र मानी सम्पूर्ण होस यसैमा टेकाइरहनू । श्वास जसरी आउँछ; आओस् र जसरी जान्छ; जाओस् । श्वासलाई लामो-छोटो बनाउने कोसिस नगर्नू, जस्तो प्राणायाममा गरिन्छ । सहज गति र लयमा बग्न दिनू । श्वासका साथसाथै होसपूर्ण यात्रा गर्नू, न अघि न पछि, समानान्तर । श्वासभित्र प्रवेश गऱ्यो, नाकमा प्वालभित्र शीतल स्पर्श गर्दै । श्वास अगाडि बढ्यो, श्वासनली हुँदै । फोक्सो फैलियो । क्षणभर स्वाभाविक रूपमा श्वास रोकियो । फेरि श्वास बाहिर आयो, फोक्सो खुम्चिन थाल्यो । फेरि नाकका प्वालभित्र उष्ण स्पर्श गर्दै श्वास बाहिर आयो । क्षणभर स्वाभाविक रूपमा बाहिर श्वास रोकियो । फेरि नयाँ श्वास आयो शीतलता बोकेर र भित्रबाट उष्ण श्वास आयो गर्मी बोकेर । यो चक्र चलिरहेको छ । यी प्रत्येक क्षणहरूलाई अनुभव गर । यो चक्र सम्पूर्ण कोषकोषमा पुगेको छ । तर यो आधार अभ्यासमा हामी फोक्सोसम्म मात्र साथसाथै यात्रा गर्दछौं । निर्मल, निर्धूम भावबाट हेर्दै जाऊँ कि एकदिन यस्तो शुद्धतम स्थिति आओस् कि हेर्ने भाव पनि समाप्त होस्, तर हेरिरहोस् । श्वास र भावको अन्तःसम्बन्ध छ । श्वास बदलियो भने भाव बदलिन्छ । भाव बदलियो भने श्वास बदलिन्छ । डराएका बेला श्वास छुट्टै किसिमले चल्दछ, प्रेमका बेलामा छुट्टै किसिमले चल्दछ, रिसाएका बेलामा छुट्टै किसिमले चल्दछ । हरेक भावदशाले श्वासमा प्रभाव पार्दछ । जब श्वासमा प्रभाव पर्दछ, जब श्वासलाई सहज हेर्ने बानी हुन्छ; तब यो कुरा पत्ता लाग्दछ कि श्वास बदल्दा कसरी भाव बदलिन्छ । यो कला श्रेष्ठतम कला एवं विज्ञान हो; जसले हरेक विषम स्थितिहरूलाई सम बनाउन सहयोग गर्दछ ।

श्वास हेर्ने कला जान्नु आवश्यक छ । यो यसरी हेर्ने हो कि जसरी हामी नदी किनारमा बसेर नदीको धार हेर्दछौं, हिमालयको सौन्दर्य हेर्दछौं, पुष्पको पुष्पित आभा हेर्दछौं - जस्तो छ, त्यस्तै, उसकै गीत र सौन्दर्यमा कुनै रोजाइबिना, कुनै चाहनाबिना । कस्तो भए राम्रो हुन्थ्यो या कस्तो भए नराम्रो हुन्थ्यो आदि तर्कवितर्कविहीन उसैको स्वरूपमा हेर्नुमा शान्ति छ, सौन्दर्य छ । यसरी श्वासको साक्षी अध्ययन गर्दा एक स्थिति यस्तो आउँछ कि बाहिरबाट गएको श्वास र भित्रबाट आएको श्वास एक क्षणका लागि एक बिन्दुमा मिल्दछ र स्थिर हुन्छ, जो कल्याणकारक या मङ्गलकारक हुन्छ । जब श्वास पूरा बाहिर जान्छ; तब एक क्षणका लागि रोकिन्छ । जब श्वास पूरा भित्र पस्छ, एक क्षण रोकिन्छ । यो क्षण होसपूर्ण भयो भने अहङ्कार समाप्त हुन्छ । श्वास रोकिए मन रोकिन्छ, मन रोकिए श्वास रोकिन्छ । श्वास या मन जे रोकियोस्, अहङ्कार स्वतः रोकिन्छ । अहङ्कार रोकिए शान्ति र आनन्द जन्मिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. जलनेती

परिचय

प्राचीन योगीहरूले स्थूल शरीरको शुद्धीकरणका लागि छवटा वैज्ञानिक यौगिक प्रक्रियाहरूको विकास गरे; जसलाई 'षट्कर्म' भनिन्छ । षट्कर्मभित्रको एक महत्त्वपूर्ण कर्म या प्रक्रिया, जसद्वारा नासिकाप्रदेश या नाकको शुद्धीकरण गरिन्छ, त्यसलाई नेति भनिन्छ । नेति धेरै प्रकारका छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा सरल सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण जलनेती हो । प्राचीन समयमा नेपाली करुवा यही जलनेतीका लागि बनेको यन्त्र या भाँडा थियो । यही नेपाली करुवा या यस्तै टोटीदार भाँडाका माध्यमले सफा पानी नाकको एक प्वालबाट हाल्ने र अर्को प्वालबाट झार्ने गरी नाक सफा गर्ने विधिलाई जलनेती भनिन्छ ।

विधि

१. नेपाली करुवा या यस्तै जलनेतीका लागि बनेको टोटीदार भाँडा लिने ।
२. उमालेर मनतातो (शरीरको तापक्रमको बराबर) भएको पानी १ लिटरमा आवश्यकताअनुसार १ देखि २ चियाचम्चा नुन मिलाउने ।
३. करुवा या जलनेतीको भाँडामा तयार पानी भर्ने । सो भाँडाको टोटी बिस्तारै नाकको बायाँ प्वालमा राख्ने । टाउकालाई बिस्तारै दाहिनेतिर झुकाउने । अब भाँडालाई बिस्तारै माथि उठाउँदै जाने । जसले पानीको प्रवाह नाकको बायाँ प्वालतर्फ होस् । भाँडालाई माथि उठाउँदै जाँदा भाँडाको मुखबाट पानी पोखिने नहोस् ।
४. नाकको बायाँ प्वालबाट पानी पठाएमा दाहिने प्वालबाट बाहिर आउँछ । यसरी नै फेरि दाहिने प्वालबाट टोटी जोडेर पानी पठाउने र टाउको बायाँतिर झुकाउने गरेमा बायाँ प्वालबाट पानी आउँछ । यसरी दुवै प्वालबाट आवश्यकताअनुसार आधा-आधा लिटर पानी पठाउने ।
५. नाकको प्वालबाट पानी पठाउने कार्य पूरा भएपछि नाकलाई सुख्खा बनाउन साथै पानीले घोलेको नाकभित्र जम्मा भएका फोहोरहरूलाई निकाल्न एक विधि गर्नुपर्दछ । दुवै खुट्टा एक-आपसमा मिलाएर सीधा उभिने । दुवै हात कानको नजिकै लगेर आँलाले कान बन्द गर्ने। अब कम्मरबाट शरीरलाई अगाडि झुकाउने । टाउको माथि उठाउने । यसपछि टाउको माथितल, दायाँ-बायाँ गर्दै जोड-जोडले श्वास फ्याँक्ने । यसले नाकभित्रको फोहोर र पानी निकाल्न सहयोग गर्दछ ।
६. अब जलनेती पूरा भयो । हात मुख धोएर केही बेर आँखा बन्द गरेर आराम गर्ने ।

सावधानी

१. नाकमा जलनेतीको भाँडाको टोटी जोड्नुका साथै मुख खोलेर मुखबाट श्वासप्रश्वास सुरु गर्नुपर्छ। नाकबाट पानी पनि राख्ने र श्वासप्रश्वास पनि गर्नाले पानी फोक्सोतर्फ गई दुर्घटना हुन सक्दछ।
२. विधि नं. ५ मा भनेजस्तै गरी नाकलाई पूरा सुख्खा बनाउने । नाकभित्र पानी रह्यो भने जलनेती गरेको केही समयपछि टाउको दुख्ने, रुघा लागेजस्तो हुने र अन्य असुविधा हुन सक्दछ । नाकको पानी सफा गर्ने क्रममा बूढी आँला र चोर आँलाले नाक समाती जोडले सिँ-सिँ गर्ने गर्नु हुँदैन । यसले कानलाई खराब गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. पानी जहिले पनि नाकको एक प्वालबाट राखेर अर्को प्वालबाट आउनुपर्दछ । नाकको प्वालबाट राखेको पानी मुख या गलामा आयो भने ध्यान दिनु कि टाउकाको ढल्काइ मिलेन। ठीक तरिकाले टाउको ढल्काएपछि मुख या गलामा पानी नगई नाकको अर्को प्वालबाट बाहिर आउँछ ।
४. जलनेतीमा प्रयोग गर्ने पानी सफा र उमालेर मनतातो भएको हुनुपर्दछ । फोहर या जस्तो पायो त्यस्तो पानीको प्रयोग कहिल्यै गर्नु हुँदैन ।
५. धेरै चिसो या धेरै तातो पानीको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

फाइदा

१. पटक-पटक भइरहने रुघाको समस्या र नाक बन्द हुने, गन्ध थाहा नपाउने एवं पिनासमा यो विधि एक्लै पनि अत्यन्त सफल उपचार हो ।
२. आँखाको विशेष रोगका कारण नभई सामान्यत: देख्ने क्षमतामा कमी हुँदै गइरहेका अवस्थामा यसले अत्यन्त फाइदा गर्दछ । चस्मा बिना नचल्नेहरूले जलनेतीको नियमित एक्लो प्रयोगले चस्मा छोडेका धेरै उदाहरण छन् ।
३. गलतुण्डीका शोथमा पनि यो लाभदायक छ । समग्रमा भन्नुपर्दा नाक, कान, घाँटी, आँखा र टाउकाको विभिन्न समस्यामा यसले फाइदा गर्दछ ।
४. मिर्गी, हिस्टेरिया, उन्माद, विक्षेप र पागलपनमा लाभदायक छ ।
५. आधा या पूरै टाउको दुख्ने, अनियन्त्रित क्रोध र अनिद्रामा फाइदा गर्दछ ।
६. शरीर र मस्तिष्कको आलस्यलाई हटाई स्फूर्ति दिन्छ ।
७. खोकी, दम र श्वास-प्रश्वास प्रणालीको एलर्जीमा फाइदा गर्दछ ।
८. असमयमा राँ खस्ने, फुल्नेजस्ता समस्याहरूमा फाइदा गर्छ ।
९. हाम्रो जस्तो धूलो, धूवाँले प्रदूषित स्थानमा जलनेती नियमित गर्नाले यसले हुने घातक कुप्रभावबाट बँच्न सकिन्छ ।
१०. योगसाधकहरूलाई आज्ञाचक्र जागरणमा सहायता गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. कुञ्जल क्रिया

परिचय

प्राचीन योगीहरूले स्थूल शरीरको शुद्धीकरणका लागि छवटा वैज्ञानिक यौगिक प्रक्रियाहरूको विकास गरे; जसलाई षट्कर्म भनिन्छ । षट्कर्मभित्रको एक महत्त्वपूर्ण कर्म या प्रक्रिया, जसद्वारा भोजन नली र आमाशय (पेट)को शुद्धीकरण गरिन्छ, त्यसैलाई धौती कर्म भनिन्छ। धौती धेरै प्रकारका छन्, तीमध्ये सबैभन्दा सरल र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण जलधौती हो । यही जलधौतीलाई कुञ्जल भनिन्छ । यस क्रियामा उमालेर मनतातो (शरीरको तापक्रमको बराबर) भएको पानीमा थोरै नुन राखेर पेटभरी पिउने र तत्काल उल्टी गरेर सो पानी बाहिर फ्याँक्ने गरिन्छ ।

विधि

१. उमालेर मनतातो (शरीरको तापक्रमको बराबर) भएकोमा पानी लिटर १ बराबर आवश्यकताअनुसार १ देखि २ चियाचम्चा नुन मिसाउने । यस्तो पानी ५ लिटर तयार गर्ने ।
२. बिहान उठेर दिसापिसाब गइसकेपछि हात सफासँग धोएर कुञ्जल क्रियाका लागि तयार हुने। दुवै खुट्टाका पञ्जाले भुइँमा टेकेर टुक्रुक्क बस्ने (कागासनमा जस्तै) र तयार पानी गिलासमा राखेर पिउन सुरु गर्ने । यति पिउने कि घाँटीसम्म पानी भरियोस् ।
३. अब सिधा उठेर कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाई पेट फैलाउने र खुम्च्याउने (पेटको व्यायाम) गर्ने । यस्तो पेटको सामान्य व्यायामले पेटको सफाइमा अरू मद्दत गर्दछ।
४. अगाडि झुकेर उभिएकै अवस्थामा मुख बाएर जिब्रो बाहिर निकाल्ने र दाहिने हातको चोर आँला, माझी आँला र साइली आँला सीधा राख्ने एवं बूढि आँला र कान्छी आँला मोड्ने। सीधा तीन आँलालाई मुखभित्र हालेर हल्का-हल्का चलाउने र उल्टी गर्ने कोसिस गर्ने। यतिमै पेटको सबै पानी हुलुल्ल बाहिर आउँछ । पूरा नआएमा बूढी आँलाले मुखभित्र तालुको मालिस गर्ने सबै पानी बाहिर आउँछ। जबसम्म पूरा पानी आएजस्तो लाग्दैन; तबसम्म उल्टी या वमन गर्ने कोसिस गरिरहनुपर्दछ। उल्टी हुन सुरु भएको ५-७ मिनेटमा पूरा सफा हुन्छ। यदि केही पानी पेटमै रहेमा पनि डराउनु पर्दैन । पिसाबबाट बाहिर निस्कन्छ।
५. उल्टी या वमन गर्ने कार्य पूरा भएपछि हातमुख धोएर १५-२० मिनेट आराम गर्नुपर्दछ । तब आफ्नो काममा जान सकिन्छ ।
६. यो आवश्यकताअनुसार केही दिनका लागि दैनिक पनि गर्न सकिन्छ तर सामान्यत: हप्तामा २-३ पटक गर्नु यथेष्ट हुन्छ ।

सावधानी

१. खाना खाएको ५ घण्टासम्म कुञ्जल गर्नु हुँदैन । कुञ्जलका लागि बिहान खाली पेट सबैभन्दा राम्रो समय हो । दिउँसो या साँझ कुञ्जल गर्नु हुँदैन ।
२. पानी धेरै चिसो या धेरै तातो हुनु हुँदैन । शरीरको तापक्रमको बराबरीको हुनुपर्दछ । कुनै विशेष रोगका कारण नुन नखान या कम खान भनिएको छ भने कुञ्जल नुन नमिसाएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पानीले गर्नुपर्दछ। नुन मिसाउनाले पेटको सफाइ बढी हुन्छ साथै स्वादका कारण बढी पानी पिउन सकिने भए पनि नुन नमिसाएको पानीले पनि कुञ्जल गर्न सकिन्छ ।

३. हातका नङ काटेको हुनुपर्दछ साथै हात सफासँग धोएको हुनुपर्दछ । किनकि हातका आँला घाँटीसम्म पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ र सानो असावधानीले पनि नङहरूले काट्न गई विभिन्न समस्या पैदा हुन सक्छ ।

४. उच्च रक्तचाप (१४० र ९० भन्दा माथि), हृदयाघात एवं अन्य घातक लक्षण बोकेका हृदयरोगका साथै हृदयको शल्यक्रिया भएका रोगीहरूलाई कुञ्जल गराउनु हुँदैन ।

५. पेटका घाउहरू जसबाट रगत चुहिने लक्षणहरू देखिइसकेका छन् । तिनीहरूले कुञ्जल गर्नु हुँदैन। घाउ पूरा निको भइसकेका अवस्थामा भने गर्न सकिन्छ ।

६. कुनै पनि प्रकारका हर्नियामा विशेषज्ञको निर्देशन र निगरानीबिना कुञ्जल गर्नु हुँदैन ।

७. कुनै पनि बेला वमन या उल्टी हुँदा आत्तिएर बेहोस हुने स्वभावका बिरामीले कुञ्जल गर्नु हुँदैन। अरूले गरेको पटक-पटक हेरेर मन बलियो र इच्छाशक्ति प्रबल भएपछि मात्र कोसिस गर्नुपर्छ।

८. कुञ्जल खाली पेटमा गर्नुपर्दछ र कुञ्जल गरेपछि २० मिनेट आराम गरी १ गिलास फलफूलको रस या महपानी पिउनु राम्रो हुन्छ । खाना १ घण्टापछि खानु राम्रो हुन्छ ।

९. कुञ्जलपछिको खाना अमिलो, पीरो, तारे-भुटेको, मसलादार, मांसाहार (माछा, मासु, अन्डा आदि) र चाउचाउ, बिस्कुटजस्ता खानु हुँदैन ।

१०. कुञ्जलपछि आँखामा धेरै रातोपन देखिएमा र त्यो रहिरहेमा एवं बढ्दै गएमा निको नहुँदासम्म पुनः कुञ्जल गर्नु हुँदैन ।

फाइदा

१. छाती पोल्ने, अमिलो पानी आउने, उल्टी होला जस्तो हुने, भोक नलाग्ने, खाना नपच्ने, वायु बढ्ने र पेट फुल्नेजस्ता पेटका अनेक रोगमा यो एक्लै पनि अत्यन्त लाभदायक छ ।

२. यसले घाँटी र भोजन नलीमा टाँसिएर रहेका कफ एवं अन्य फोहरलाई प्रत्यक्ष रूपमा बाहिर निकाल्दछ भने अप्रत्यक्ष रूपमा यस क्रियामा हुने कम्पनले श्वास नली र फोक्सोमा जम्मा भएर रहेको कफ एवं फोहोरलाई पनि निकाल्न मद्दत गर्दछ ।

३. पित्तप्रकोपलाई शान्त गर्दछ । समग्रमा भन्दा त्रिदोषनाशक छ ।

४. कुञ्जलले पाचन, अवशोषण र मलनिष्कासनलाई सुचारुरूपमा चलाउन पाचन-प्रणालीलाई मद्दत गर्दछ ।

५. पेटमा कुनै पनि प्रकारले पुगेको विषलाई निकाल्न मद्दत गर्दछ र विषबाट भएको सामान्य हानिबाट मुक्ति दिलाउँछ ।

६. सावधानीसाथ गरेको कुञ्जलले रुघा, खोकी र दममा अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ ।

७. घाँटीका रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ । घाँटी खसखस गर्ने, घाँटी बस्ने, घाँटीमा सुख्खापन अनुभव हुने, घाँटीमा रातोपन र पोलाइ अनुभव हुने रोगमा यो अत्यन्त लाभदायक छ ।

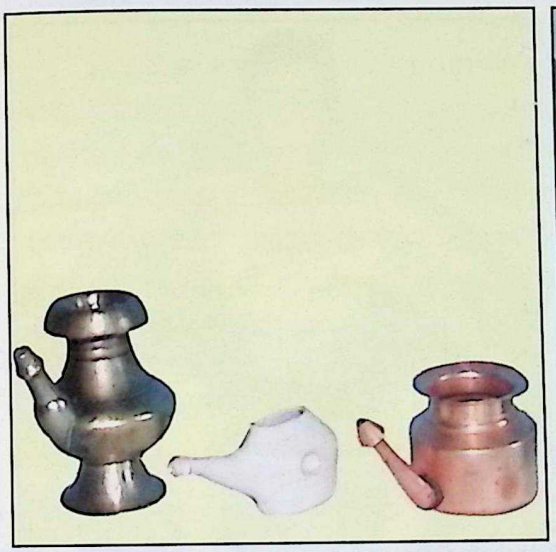
८. अम्लपित्तका कारण भएको टाउको दुखाइमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

९. अनुहारको चमक एवं कान्तिमा वृद्धि हुन्छ । आलस्यपन हटी स्फूर्ति पैदा हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

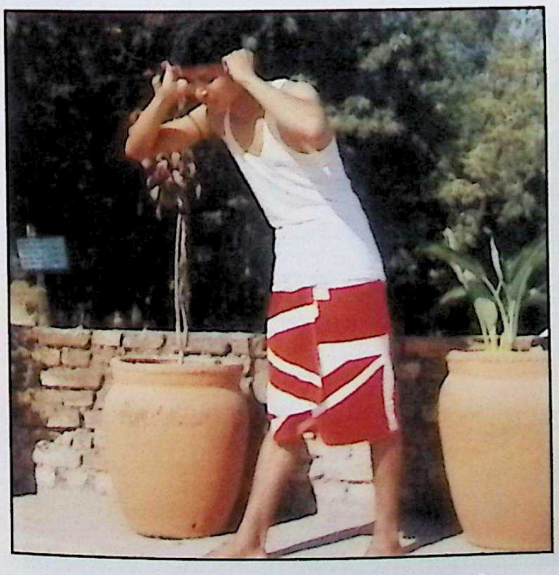
जलनेती



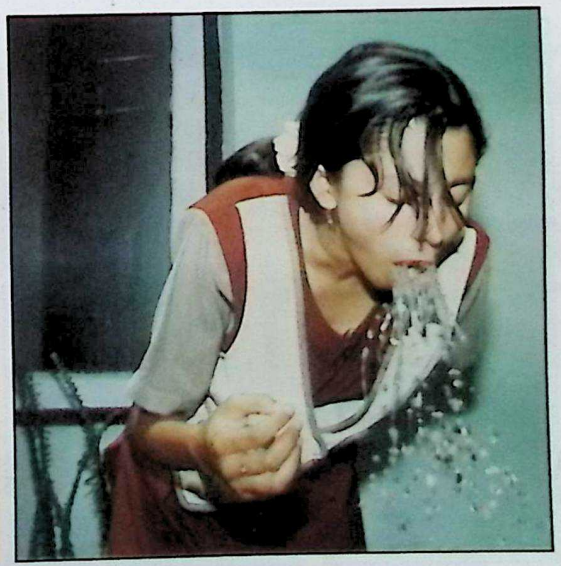
(जलनेतीका लागि प्रयोग गरिने विभिन्न प्रकारका भाँडा)

(जलनेती गरिरहेको स्थिति)

कुञ्जल



(जलनेतीपछि नाक सफा गर्दै गरेको स्थिति)

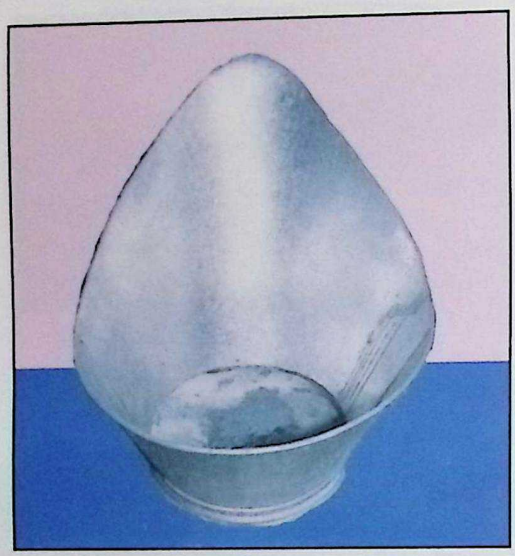


(कुञ्जल गरिरहेको स्थिति)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

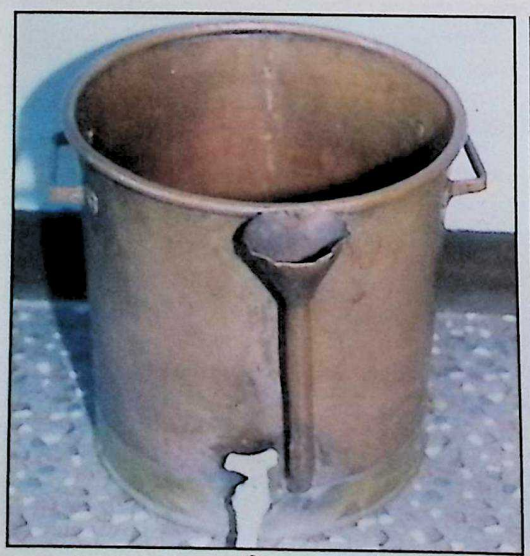
कटिस्नान



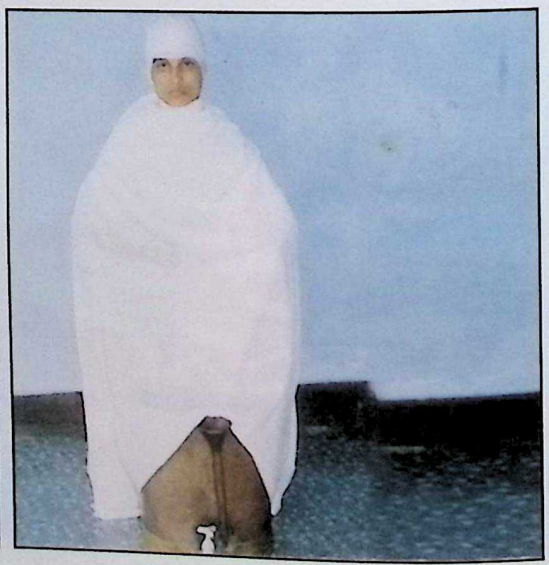
(कटिस्नानका लागि बनाइएको भाँडा)

(कटिस्नान गरिरहेको स्थिति)

पादस्नान



(पादस्नानका लागि बनाइएको भाँडा)



(पादस्नान गरिरहेको स्थिति)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. कटिस्नान

ताउलो या बाटाजस्तै देखिने एक प्रकारको भाँडा, जसमा चित्रमा देखाएजस्तै तिघ्रा (साघ्रा)को मध्यभाग भन्दा माथि र छातीभन्दा मुनि नाभि मात्र डुब्ने गरी पानीमा डुबाएर गरिने जल-चिकित्सालाई कटिस्नान भनिन्छ। प्राकृतिक चिकित्साको जल-चिकित्सा क्षेत्रभित्र पर्ने यो स्नान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । कटिस्नान जल-चिकित्साको अत्यन्त प्राचीन विधि हो । चित्रमा देखाएजस्तै यही चिकित्साका लागि बनेको भाँडा पाएमा अत्यन्त सजिलो गरी आरामपूर्वक बसेर कटिस्नान गर्न सकिन्छ । यस्तो भाँडा नपाएमा गाउँघरमा ताउलो या गहिरो बाटामा पनि गर्न सकिन्छ । यो कटिस्नान मुख्यत: तीन प्रकारको हुन्छ, जो निम्नलिखितअनुसार छ -

१. चिसो कटिस्नान
२. तातो कटिस्नान
३. चिसोतातो कटिस्नान

चिसो कटिस्नान

परिचय

चिसो पानीमा बसेर गरिने कटिस्नानलाई चिसो कटिस्नान भनिन्छ। कति चिसो भन्ने कुरा निश्चित गरी थर्मोमिटरले नापेर निश्चित तापक्रमको पानीको व्यवस्था केवल अस्पतालमा हुन सक्दछ । गाउँघरमा यसो गर्न सम्भव छैन, त्यसैले सामान्य चिसो पानी प्रयोग गर्नुपर्दछ । माटाका भाँडामा रातभर आकाशमुनि ओसमा खुल्ला राखेको पानी बिहान चिसो कटिस्नानका लागि अत्यन्तै राम्रो हुन्छ ।

विधि

१. चित्रमा जस्तै कटिस्नानका लागि बनेको भाँडा लिने र सो उपलब्ध नभए ताउलो, बाटाजस्तै कुनै त्यस्तो भाँडा लिने, जसमा पानी राखेर बस्दा तिघ्राको मध्यम भागदेखि नाभिसम्मको कटिप्रदेश र पेट पानीमा डुबोस् ।
२. सम्भव भएमा थर्मोमिटरले तापक्रम हेरेर ५० देखि ६५ डिग्री फोरेनहाइट तापक्रमको चिसो पानी कटिस्नानको भाँडामा भर्ने । यसो गर्न सम्भव नभएमा माथि भनेजस्तै कुवा, नदी आदिको ताजा चिसो पानी भर्ने ।
३. पानी कटिस्नानको भाँडामा यति भर्ने कि तिघ्राको बीच भागदेखि नाभिस्थानसम्म डुबोस् । शरीरको अन्य भागमा पानी पार्नु हुँदैन । पानी बढी भएर त्यसभित्र बस्दा पानी पोखिने नहोस् बरु आधा पानी राखेर बसिसकेपछि आवश्यकताअनुसार पानी भर्नु ठीक हो ।
४. चिसो कटिस्नानमा बस्नुभन्दा पहिले ५-१० मिनेट नाङ्गो शरीरलाई हातले रगडेर तताउनु राम्रो हुन्छ । शरीरमा हल्का गति दिने व्यायाम पनि गर्न सकिन्छ ।
५. चिसो कटिस्नान बस्नुभन्दा पहिले एक-दुई गिलास पानी पिई दिसापिसाब गर्नुपर्दछ । बस्दा दुवै खुट्टा भाँडाबाहिर निकाली पिर्कामाथि राख्नुपर्दछ ।
६. चिसो कटिस्नान बस्नुभन्दा पहिले एउटा ठूलो र एउटा सानो रुमाल नजिकै राख्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ठूलो रुमाल कटिस्नानबाट उठ्नेबित्तिकै तल खुट्टातर्फ पानी झर्न नदिई तत्काल पुछ्नका लागि हो भने सानो रुमाल पानीमा बसिरहेको बेलामा भिजाएर पेटको भागमा नाभिको वरिपरि दायाँबाट बायाँ हल्का घर्षण या मालिसका लागि हो ।

७. चिसो कटिस्नान आवश्यकता, सहनक्षमता र मौसमलाई ध्यान दिएर स्वस्थ मानिसलाई स्वास्थ्य रक्षाको उद्देश्यका लागि १०-३० मिनेटसम्म र रोगीलाई ३ देखि २० मिनेटसम्म बसालिन्छ। मोटो मानिसलाई धेरै समय एवं कमजोर बिरामी र बच्चालाई कम समय गराइन्छ।

८. कटिस्नान गर्ने ठाउँ बन्द कोठा छ भने सम्पूर्ण कपडा खोलेर नाङ्गै गर्नुपर्दछ । यस्तो नभई खुला भएमा कट्टु मात्र लगाएर या कमसेकम कपडामा गर्न सकिन्छ ।

सावधानी

१. चिसो कटिस्नान गर्दागर्दै बिरामीले जाडो अनुभव गरी काँप्न थाल्यो भने पैतालामा तातो पानीको सेक्ने रबरको थैलो राखिदिनुपर्दछ ।

२. चिसो कटिस्नानको निश्चित समय पूरा भएपछि बिस्तारै उठेर पानीले भिजेको ठाउँलाई पुछ्नुपर्दछ। त्यसपछि कपडा लगाएर कमजोर बिरामी भए ओढनी ओढाएर सुत्न दिने । भ्रमण, योगासन आदि व्यायाम गर्न सक्ने भए सो गराउने ।

३. खाना खाएको ३ देखि ५ घण्टापछि चिसो कटिस्नान गर्न सकिन्छ र चिसो कटिस्नानको १ घण्टापछि खाना खान सकिन्छ ।

४. चिसो कटिस्नान गरेको १ घण्टासम्म सम्पूर्ण स्नान गर्नु हुँदैन ।

५. बढी कमजोर बिरामीलाई चिसो कटिस्नान दिँदा धेरै चिसो नदिएर उसको शरीरको तापक्रमभन्दा केही चिसो मात्र दिनुपर्दछ ।

६. महिलाहरूले महिनावारीको बेलामा कुनै प्रकारके कटिस्नान गर्नु हुँदैन ।

७. कटिस्नानमा पानीमा बसेको बेला पेटलाई हल्का खुम्च्याउने र फैलाउने गरी कम्पन पैदा गर्नाले फाइदा हुन्छ ।

८. कुनै कारणले शरीर सुत्रिएको छ भने चिसो कटिस्नान गर्नु हुँदैन । अवस्था हेरी तातो या तातो-चिसो कटिस्नान भने गर्न सकिन्छ ।

९. एक पटक कटिस्नान गरेको पानीले फेरि कटिस्नान गर्नु हुँदैन । एक जना कटिस्नानमा बसेको पानीमा फेरि अर्कोलाई बसाल्नु हुँदैन । पानी फ्याँकेर भाँडा सफा गरिसकेपछि मात्र अर्को सफा पानी भरेर अर्को मानिसलाई बसाल्नुपर्दछ ।

चिसो कटिस्नानका फाइदा

१. पाचन, अवशोषण र मलनिष्कासनजस्ता पाचन-प्रणालीका महत्त्वपूर्ण कार्यलाई सूचारु रूपले चलाउन मद्दत गर्दछ ।

२. ठूलो आन्द्राको भित्री भित्तामा टाँसिएर बसेका पुराना मलहरू पनि निस्कन थाल्दछन् । कब्जियत भई दुई-तीन दिन दिसा नहुने या दैनिक भए पनि थोरै हुने सफा नहुने जस्ता समस्याका साथै दिसा पातलो र पटक-पटक हुने जस्ता समस्यामा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

३. उच्च रक्तचाप एवं अन्य हृदयरोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ । कोलेष्ट्रोराल (Cholesterol) ट्राइग्लिसिराइड (Triglece) युरिक एसिड (Uric Acid) लाई घटाउन मद्दत गर्दछ । रगतलाई सफा र शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ ।

४. मधुमेह र मोटोपनमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. मृगी (छारेरोग), हिस्टिरिया, अनिद्रा, उदासीनता, आलस्य आदिमा अत्यन्त लाभदायक छ।
६. कलेजो (Liver), फियो (Spleen), प्याङ्क्रियाज (Pancreas) मृगौला (Kidney) का विविध स्वास्थ्य समस्यामा फाइदा पुऱ्याउँछ ।
७. नस-नाडी या स्नायुमण्डलका विविध रोग एवं समस्याहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

तातो कटिस्नान

तातो पानीमा बसेर गरिने कटिस्नानलाई तातो कटिस्नान भनिन्छ । कति तातो भन्ने कुरा निश्चित गरिएको भए पनि थर्मोमिटरले नापेर त्यो निश्चित तापक्रमको पानीको व्यवस्था केवल अस्पतालमा हुन सक्दछ। गाउँ-घरमा यसो गर्न सम्भव छैन, त्यसैले मनतातोभन्दा थोरै बढी तातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्दछ। त्यो पानीभित्र बस्दा पोल्ने नभई आनन्द आउने तातो हुनुपर्दछ ।

विधि

१. तातो कटिस्नानका लागि पनि भाँडा चिसो कटिस्नानको जस्तै लिने।
२. तातो पानी तयार गरेर बस्नुभन्दा पहिले हात डुबाएर पटक-पटक पानीको तातोपनको जाँच गर्नुपर्दछ । पोल्ने बढी तातो या तातो नै नलाग्ने त छैन भनी हातले जाँच गरिसकेपछि मात्र आनन्ददायक तातोपन छ भन्ने निर्धारण गरी पानीमा बस्नुपर्दछ ।
३. तातो कटिस्नानमा बस्नुभन्दा पहिले २ गिलास उमालेर मनतातो भएको पानी पिउनुपर्दछ । पानी पिएपछि दिसा-पिसाबको इच्छा भएमा जानुपर्दछ । त्यसपछि टाउकोलाई चिसो पानीले भिजाएर चिसो पानीमै भिजेको रूमाल बेर्नुपर्दछ ।
४. चिसो कटिस्नानको विधिमा भएका नं. १-३-५-८ यसमा पनि लागू हुन्छन् । यसको समय आवश्यकता, सहनक्षमता र मौसमलाई ध्यान दिएर ५ देखि २० मिनेटसम्म बढाउन सकिन्छ।
५. तातोपन पानीमा स्थिर राख्नका लागि तातो कटिस्नान बसिसकेपछि पनि बीच-बीचमा तातो पानी थपिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले नउठी पुग्न सकिने ठाउँमा कुनै भाँडामा तातो पानी राख्नुपर्दछ । आवश्यकताअनुसार कटिस्नानको भाँडामा सेलाएको पानी १-२ जग थप्दै जाने गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा पानीबाट उठ्नु हुँदैन तर थपेको तातो पानीले कतै पोल्छ कि भन्ने कुरामा सावधान हुनुपर्दछ।
६. तातो कटिस्नानको समय पूरा भएपछि चिसो कटिस्नानमा जस्तै बिस्तारै उठी सम्पूर्ण शरीर सुख्खा रुमालले पुछ्नुपर्दछ ।

सावधानी

१. चिसो कटिस्नानको सावधानीमा भएका नं. -३-४-६-७-८-९ यसमा पनि लागू हुन्छ ।
२. तातो कटिस्नानमा रिँगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, मुख सुक्ने आदि हुन सक्दछ । यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिई बिरामीले असजिलो अनुभव गरेमा तत्काल पानीबाट उठाएर सम्पूर्ण शरीर सुख्खा रुमालले पुछेर टाउकामा चिसो पानीको रुमाल राखी खुल्ला हावा लाग्ने ठाउँमा आराम गराउनुपर्दछ ।
३. अति उच्च रक्तचाप एवं अन्य घातक स्वरूप देखाइसकेका हृदयरोग, मिर्गी (छारेरोग), मस्तिष्क आघात (Brain Haemorrhage), गर्भधारण गरेको तीन महिनासम्म आदिमा यो गराउनु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. अत्यन्त कमजोर रोगीलाई उनीहरूको शरीरको तापक्रमभन्दा थोरै बढी तातोपानीमा कटिस्नान गराउनुपर्दछ। धेरै तातो हुनु हुँदैन ।
५. तातो कटिस्नानमा चिसो कटिस्नानको विधि नं. ६ मा बताएजस्तै पेटमा रुमालले घर्षण या मालिस गर्नु हुँदैन ।
६. तातो कटिस्नानबाट उठेपछि भ्रमण, योगासन आदि गर्नुपर्ने कुनै जरुरत छैन । खुल्ला हावा लाग्ने ठाउँमा शवासन गर्नु राम्रो हुन्छ ।
७. पुरुषहरूलाई लामो समय तातो कटिस्नान गर्नु त्यति हितकर मानिँदैन । यो कटिस्नानले पुरुषहरूको शुक्रकीट निर्माणमा अवरोध पैदा गर्दछ भन्ने मान्यता छ ।

तातो कटिस्नानका फाइदा

१. पिसाब पोल्ने, रोकिई-रोकिई पिसाब आउने, पिसाब गर्दा दुख्ने आदि पिसाबसम्बन्धी समस्यामा तत्काल फाइदा पुऱ्याउँछ ।
२. कम्मर दुख्ने र गृध्रसि (Sciatica) मा अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ ।
३. ठूलो आन्द्रा सुन्निने एवं दिसामा आउँजस्तो आउनेमा फाइदा पुऱ्याउँछ । कोलाइटिस (Coelitis) बबासिर (Piles) मा पनि अत्यन्त लाभदायक छ तर बढी रगत बग्ने स्वभावका यी रोगमा भने फाइदा गर्दैन ।
४. प्राकृतिक परिवार नियोजनका लागि पनि तातो कटिस्नान अत्यन्त राम्रो मानिन्छ ।
५. महिलाहरूमा महिनावारी हुनुभन्दा १-२ दिन पहिले या महिनावारीका बेलामा तल्लो पेट दुख्ने, कम्मर दुख्ने आदि समस्यामा महिनावारी रोकिएको ५ दिन पछिबाट अर्को महिनाको महिनावारी हुने दिनभन्दा ३ दिन पहिलेसम्म दैनिक तातो कटिस्नान लिनाले १ महिनामै यस्ता समस्या निको भएको पाइएको छ ।
६. खुट्टाको माथिल्लो जोर्नी (Hip Joint) दुख्ने, हिँड्दा आवाज आउने, घोटिने या खिइने आदि समस्यामा अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

तातो-चिसो कटिस्नान

यो तातो र चिसो कटिस्नानको मिश्रित रूप हो । त्यसैले तातो-चिसो कटिस्नान गर्न दुईवटा भाँडाहरूको आवश्यकता पर्दछ । एउटा भाँडामा तातो पानी र अर्को भाँडामा चिसो पानी राखेर पालैपालो तोकिएको समय कहिले तातो पानीमा कहिले चिसो पानीमा बसेर यो तातोचिसो कटिस्नान गरिन्छ ।

विधि

१. यो तातो कटिस्नान र चिसो कटिस्नानको संयुक्त रूप हुनाले ती दुवै कटिस्नान बस्दा अपनाउनुपर्ने विशेष विधिलाई यसमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ ।
२. तातो र चिसो पानी राखिएका दुवैवटा भाँडाहरूलाई एक-आपसमा जोडेर राख्नुपर्दछ ।
३. यो तातो-चिसो कटिस्नान तातोबाट सुरु गरेर चिसोमा अन्त गर्नुपर्दछ । ३ मिनेट तातोपानीमा बस्ने र १ मिनेट चिसो पानीमा बस्ने । यो एक चक्र भयो । यस्तो तीन चक्र गर्ने अन्तिम चौथो चक्रमा ४ मिनेट तातोपानीमा बस्ने र ४ मिनेट चिसोपानीमा बसेर अन्त गर्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सावधानी

१. यो तातो कटिस्नान र चिसो कटिस्नानको संयुक्त रूप हुनाले ती दुवै कटिस्नानमा वस्दा अपनाउनुपर्ने विशेष सावधानीलाई यसमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ ।

२. तातो-चिसो कटिस्नानमा पानीको तापक्रम अति छिटो परिवर्तन हुने हुनाले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ। यसमा तातो पानी छिट्टै चिसो र चिसो पानी छिट्टै तातो हुन थाल्दछ । पानीको तापक्रम सन्तुलित राख्नका लागि दुई अलग भाँडामा तातो र चिसो पानी राख्नुपर्दछ र तापक्रम ठीक राख्न पानी थप्ने घटाउने गरिराख्नुपर्दछ।

३. कमजोर बिरामीलाई तातो-चिसो कटिस्नान गराउनुपरेमा सजग उपचारक या सहयोगी हुनुपर्दछ । यसमा पानीको तापक्रम र समयमा बढी ध्यान दिनुपर्ने साथै वल्लो-पल्लो भाँडामा सरिरहनुपर्ने हुनाले कमजोर बिरामीलाई सहयोगीको आवश्यकता हुन्छ। वल्लो-पल्लो भाँडामा सर्दा लड्ने डर पनि रहन्छ ।

४. गर्भवती महिलाले तातो-चिसो कटिस्नान गर्नु हुँदैन यसले गर्भपात हुने डर रहन्छ ।

तातो-चिसो कटिस्नानका फाइदा

१. यो तातो र चिसो कटिस्नानको मेलबाट बनेको छ, त्यसैले तातो र चिसो कटिस्नानमा उल्लेख गरिएका सबै फाइदाहरूलाई यसले अझ बढाइदिन्छ ।

२. महिलाका पाठेघरसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूमा यो अत्यन्त लाभदायक छ । सेतो पानी बग्ने श्वेतप्रदर नामक रोगमा यसले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

३. सुत्केरी हुने व्यथा लागेका बेलामा बच्चा छिटो नजन्मेमा र आमा धेरै आत्तिएमा सावधानीसाथ यो तातो-चिसो कटिस्नान गरेमा प्राकृतिक रूपमा सजिलै बच्चा जन्मिन्छ । यस्तो बेलामा अत्यन्त सावधानीसाथ कुशल चिकित्सकले तातो-चिसो कटिस्नान गराउनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. पादस्नान

दुवै खुट्टालाई पिँडुला (Calf) भन्दा मुनि पानीमा डुबाएर गरिने जलचिकित्सा विधिलाई पादस्नान भनिन्छ । पादस्नानका लागि विशेष प्रकारको भाँडा बनाइएको हुन्छ । गाउँ-घरमा बाल्टिनको प्रयोगद्वारा सजिलै पादस्नान गर्न सकिन्छ । पादस्नान मुख्य रूपमा दुई प्रकारको हुन्छ; जो निम्नलिखितअनुसार छ -

१. शीतल पादस्नान (Cold Foot Bath)
२. उष्ण पादस्नान (Hot Foot Bath)

शीतल पादस्नान

परिचय

दुवै खुट्टालाई पिँडुला (Calf) भन्दा मुनि चिसो पानीमा डुबाएर गरिने जलचिकित्सा विधिलाई खुट्टाको चिसो स्नान या शीतल पादस्नान भनिन्छ । यसमा पनि कति चिसो भन्ने निश्चित गरिएको भए पनि सबै स्थानमा थर्मोमिटरले तापक्रम नापेर चिसो पानीको व्यवस्था गर्न सम्भव नहुने हुनाले कुवा, नदी, झरना या जमिनमुनिबाट निकालेको ताजा चिसो पानी प्रयोग गर्नुपर्दछ । पानी कम चिसो भएमा उपलब्ध छ भने थोरै बरफ मिसाउन सकिन्छ ।

विधि

१. शीतल पादस्नानका लागि बनेको विशेष भाँडा या सो नभए सामान्य बाल्टिनमा एक बित्ता चिसो पानी भर्ने र कुर्सीमा बसेर दुवै खुट्टा पानीमा डुबाउने ।
२. नदी या तलाउमा उभिएर पनि शीतल पादस्नान गर्न सकिन्छ । बाल्टिनमा खुट्टा डुबाएर गर्नुभन्दा सफा नदी या तलाउमा उभिएर गर्नु बढी लाभदायक हुन्छ ।
३. बाल्टिनमा राखेको चिसो पानी खुट्टाको तातोले तात्दै गएमा बाल्टिनको तातो पानी फ्याँकेर चिसो पानी थप्नुपर्दछ ।
४. शीतल पादस्नान दैनिक ५ देखि २० मिनेटसम्म बिहान-साँझ पनि गर्न सकिन्छ ।

सावधानी

१. खुट्टाको तल्लो भाग सुन्निएका रोगीहरूलाई शीतल पादस्नानले कहिलेकाहीँ हानि गर्दछ ।
२. घुँडा दुख्ने, सुन्निने, खुम्च्याउन नमिल्ने जस्ता समस्या भएका रोगीहरूलाई शीतल पादस्नानले कहिलेकाहीँ हानि गर्दछ ।
३. खुट्टाका आँलाका जोर्नीहरू एवं खुट्टाको तल्लो भागका साना जोर्नीहरूको समस्या भएका रोगीहरूलाई पनि शीतल पादस्नानले कहिलेकाहीँ हानि गर्दछ ।
४. माथिका अवस्थाबाहेक शीतल पादस्नानले अरू विशेष हानि नगर्ने र फाइदा गर्ने हुनाले यो जलचिकित्सा विधिमा विशेष सावधानीको जरुरत छैन ।

शीतल पादस्नानका फाइदा

१. शरीरको पूर्ण या अर्धस्नान गर्न नसक्ने बिरामी एवं अन्य व्यक्तिहरूलाई स्फूर्ति, ताजापन र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शक्ति दिन्छ ।

२. दिनभरको हिँडाइ र कडा मेहनतले खुट्टा गलेर थकित भएकाहरूलाई यसले स्फूर्ति दिन्छ र थकाइ मेटाउँछ ।

३. गर्मीको दिनमा दिनभर कडा र थाक्ने गरी श्रम गर्ने मानिसलाई राती निद्रा नलाग्ने, हात-खुट्टा दुख्ने र असजिलो अनुभव हुने हुन्छ । यस्तो बेलामा यसले निकै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

४. दिनभर उभिने स्वभावका कामहरू गर्नुपर्ने चौकिदार, आर्मी एवं यस्तैलाई साँझ पैताला पोल्ने, पिँडुला गल्ने-बाउँडिने आदि भई कैयनलाई त खुट्टाको असजिलोपनले राती निद्रा नै नलाग्ने या सुत्न नसकिने पनि हुन्छ । यस्ता बेलामा शीतल पादस्नानले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

५. पैतालामा धेरै पसिना आउने, पैताला पोल्ने, झमझमाउने-निदाउने जस्ता समस्यामा अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

६. यो खुट्टाको शीतल स्नान भएकाले सम्पूर्ण शरीरको गर्मी फ्याँकी शीतलता दिने काम गर्दछ ।

७. खुट्टा गन्हाउने समस्या भएकाहरूलाई पनि यो शीतल पादस्नान लाभदायक छ ।

उष्ण पादस्नान

परिचय

दुवै खुट्टा पिँडुला (Calf) भन्दा मुनि तातो पानीमा डुबाएर गरिने जलचिकित्सा विधिलाई खुट्टाको तातो स्नान या उष्ण पादस्नान भनिन्छ । यसमा पनि कति तातो भन्ने निश्चित गरिएको भए पनि सबै स्थानमा थर्मोमिटरले तापक्रम नापेर तातो पानीको व्यवस्था गर्न सम्भव नहुने हुनाले मनतातो भन्दा अलिकति बढी तातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । त्यो पानीभित्र खुट्टा राख्दा पोल्ने नभई आनन्ददायक तातो हुनुपर्दछ । यो स्नान बाहिरबाट देख्दा खुट्टाको मात्र भए पनि भित्र यसले सम्पूर्ण शरीरलाई लाभदायक प्रभाव देखाएको हुन्छ। वाष्प स्नानको सुविधा नभएका ठाउँहरूमा यसले वाष्पस्नानले जस्तै फाइदा दिन्छ। यो स्नान अत्यन्त सरल, सहज र महत्त्वपूर्ण छ ।

विधि

१. उष्ण पादस्नानमा बस्नुभन्दा पहिले २-३ गिलास उमालेर मनतातो भएको पानी पिउनुपर्दछ र दिसा-पिसाब लागेको भएमा शौचालय जानुपर्दछ । पानीको सट्टा फलफूलको रस पनि पिउन सकिन्छ । त्यसपछि टाउकोलाई चिसो पानीले भिजाएर चिसो पानीमै भिजेको रुमाल टाउकोमा बेर्नुपर्दछ ।

२. उष्ण पादस्नानका लागि बनेको विशेष भाँडा या सो नभए सामान्य बाल्टिनमा करिब एक बित्ताजति मनतातोभन्दा बढी तातो र खुट्टा राख्दा पीडादायक पोल्ने तातो नभई आनन्ददायक तातो पानी भर्ने।

३. तातो पानी तयार गरेर खुट्टा डुबाउनुभन्दा पहिले हात डुबाई पानीको तातोपनको जाँच गर्नुपर्दछ। पीडादायक पोल्ने तातो या तातो नै नलाग्ने त छैन भनी हातले जाँच गरिसकेपछि मात्र आनन्ददायक तातोपन छ भन्ने निर्धारण गरी पानीमा खुट्टा डुबाउनुपर्दछ ।

४. पहिलो पटक खुट्टा डुबाउँदा कम तातो पानीमा पनि बढी तातो जस्तो लाग्दछ । ३-४ मिनेटपछि खुट्टाले स्वाभाविक रूपमा तातो सहन क्षमतालाई बढाउँछ भने पानी पनि सुरुको भन्दा सेलाउँदै जान थाल्दछ । त्यसैले बिस्तारै उष्ण पादस्नानको भाँडाको चिसिँदै गएको पानी १-२ जग बाहिर फ्याँक्ने र बाहिरको तातोपानी १-२ जग त्यो भाँडामा एक कुनाबाट मिलाउने गरी तातोपनलाई अलि-अलि बढाउँदै सुखद अवस्थामा पुगेपछि स्थिर गर्नुपर्दछ ।

५. उष्णपादस्नान देश, काल र परिस्थितिअनुसार १० देखि ३० मिनेटसम्म दिन सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. उष्णपादस्नान कमभन्दा कम कपडा लगाएर गर्नुपर्दछ । नाङ्गै गर्नु अरू राम्रो हुन्छ । कुर्सीमा बसेर तातो पानीमा खुट्टा डुबाएर पछि घाँटीभन्दा तल तातो पानीको भाँडा पनि ढाक्ने या घेर्ने गरी कम्बलले बेरेर ढाक्नुपर्दछ ।

७. उष्ण पादस्नानको समय पूरा हुँदासम्ममा सम्पूर्ण शरीरमा पसिना आउँछ । शरीरमा पूरा पसिना आएपछि खुट्टा तातो पानीबाट निकाल्नुपर्दछ र शरीरलाई चिसो पानीमा भिजाएर निचोरेको चिसो रुमालले पुछ्नुपर्दछ। खुट्टालाई चिसो पानीले पखालेर पुछ्नुपर्दछ । यसपछि आधा घण्टा आराम गर्नुपर्दछ ।

सावधानी

१. उष्णपादस्नानमा रिँगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, मुख सुक्ने आदि हुन सक्दछ । यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिई बिरामीले असजिलो अनुभव गरेमा तत्काल तातो पानीबाट खुट्टा बाहिर निकाल्नुपर्दछ। साथै घाँटीमुनि बेरेको कम्बल खोलिदिनुपर्दछ । बढी नै असजिलो मानेमा चिसो पानीमा भिजाएर निचोरेको कपडाले सम्पूर्ण शरीर पुछिदिनुपर्दछ । मेरुदण्ड र टाउकामा चिसो पट्टी दिनुपर्दछ ।

२. पहिलो पटक खुट्टा डुबाउँदा या बीचमा तातो पानी थप्दा खुट्टा पोल्न सक्छ । यसमा सावधान हुनुपर्दछ ।

३. टाउकामा बेरेको चिसो पानीमा भिजाएको रुमाललाई बीच-बीचमा निकालेर पुनः चिसो पानीमा भिजाएर टाउकामा राख्नुपर्दछ । टाउको तात्न दिनु हुँदैन ।

४. अत्यन्त कमजोर रोगीलाई बढी तातो पानीमा धेरै समय उष्णपाद स्नान गराउनु हुँदैन । उनीहरूको शरीरको तापक्रमभन्दा थोरै बढी तातो पानीमा उष्णपादस्नान गराउनुपर्दछ ।

५. उष्णपादस्नानमा रोगीलाई बसालेपछि बसाल्ने व्यक्ति (उपचारक या अन्य) यता-उता जानु हुँदैन। रोगीको अगाडि बसी उसलाई सजिलो-असजिलो के भएको छ बुझेर सोहीअनुसार गर्नुपर्दछ ।

६. उष्णपादस्नान खुल्ला र हावादार कोठामा गर्नु, गराउनुपर्दछ ।

उष्ण पादस्नानका फाइदा

१. दमका रोगीलाई अत्यन्त लाभदायक छ । रुघा-खोकी, पिनास, गलतुण्डिका शोथ (Tonsilitis) मा पनि यो अत्यन्त लाभदायक छ ।

२. पहिलो झप्को निदाएर बिउँझिएपछि निदाउन नसक्ने, रातमा पटक-पटक बिउँझिने या रातभर निदाउन नसक्ने आदि लक्षण भएका अनिद्राका रोगीहरूलाई अत्यन्त लाभदायक छ।

३. यो उष्णपादस्नान नामक जलचिकित्सा महिला-पुरुष, बाल-वृद्ध, बलियो-निर्बल सबैका लागि उत्तिकै लाभदायक छ । कमजोर व्यक्तिले यो नियमित केही दिन गर्नाले शरीरमा स्फूर्ति र बलको वृद्धि हुन्छ।

४. शरीरका जोर्नीहरू दुख्ने, नशा र मांसपिण्ड दुख्ने आदिमा अत्यन्त लाभदायक छ ।

५. चिसाको प्रभावबाट बराबर बिरामी भइरहने या चिसोको सहन क्षमता नभएकाहरूलाई उष्णपादनस्नान अत्यन्त लाभदायक छ ।

६. रक्ताल्पता (Anaemia) का रोगीहरूलाई पनि अत्यन्त लाभदायक उष्णपादस्नान रक्तशोधक र रक्तपोषक पनि मानिन्छ ।

७. चिसोका कारण टाउको दुख्ने एवं अर्धकपाली (Migraine) मा अत्यन्त लाभदायक छ ।

८. शरीरमा सङ्कलित विजातीय पदार्थलाई निकास मार्गतर्फ अगि बढाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्नु उष्णपादस्नानको महत्त्वपूर्ण कार्य हो ।

९. जरोमा पनि उष्णपादस्नान लाभदायक छ । यो ज्वरघ्न जलोपचार हो ।

१०. कुर्कुच्चाले टेक्न नमिल्ने, खुट्टा नतात्ने, खुट्टा निदाइरहने, पैताला फुट्ने-चिरिने, खाल्टो पर्ने आदिमा अत्यन्त लाभदायक छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चिसो पट्टी

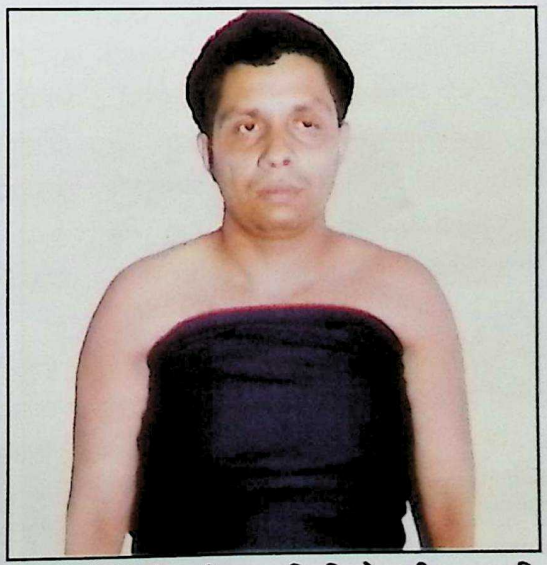
(पेटको चिसो पट्टी)

(पेटको चिसो पट्टीका लागि भित्र प्रयोग गरिने चिसो सुतीकपडा बेरेको स्थिति)

(पेटको चिसो पट्टीका लागि चिसो सुतीकपडाबाहिर ऊनी कपडा बेरेको स्थिति)

(छातीको चिसो पट्टी)

(छातीको चिसो पट्टीका लागि भित्र प्रयोग गरिने चिसो सुतीकपडा बेरेको स्थिति)



(छातीको चिसो पट्टीका लागि चिसो सुतीकपडाबाहिर ऊनी कपडा बेरेको स्थिति)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(घाँटीको चिसो पट्टी)

(घाँटीको चिसो पट्टीका लागि भित्र प्रयोग गरिने चिसो सुतीकपडा बेरेको स्थिति)

(घाँटीको चिसो पट्टीका लागि चिसो सुतीकपडाबाहिर ऊनी कपडा बेरेको स्थिति)

(घुँडाको चिसो पट्टी)

(घुँडाको चिसो पट्टीका लागि भित्र प्रयोग गरिने चिसो सुतीकपडा बेरेको स्थिति)

(घुँडाको चिसो पट्टीका लागि चिसो सुतीकपडाबाहिर ऊनी कपडा बेरेको स्थिति)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. चिसो पट्टी

परिचय

जलचिकित्साअन्तर्गत पर्ने चिसो पट्टी पनि प्राकृतिक चिकित्साको एक महत्त्वपूर्ण उपचार हो । यो चिसो पट्टी आवश्यकताअनुसार शरीरको बेग्लाबेग्लै भागमा या सम्पूर्ण शरीरमा एकै पटक पनि दिन सकिन्छ । चिसो पट्टी शरीरको बनावटअनुसार बेग्ला-बेग्लै ठाउँका लागि बेग्ला-बेग्लै आकार-प्रकारका हुन्छन् । आकार-प्रकारमा भिन्न देखिए पनि मूल एउटै कुरा के छ भने यी पट्टीहरू भिन्न पानीमा भिजाएर निचोरेर शरीर छुने गरी बेर्न मलमल या पातलो सुती कपडाको प्रयोग गरिन्छ र बाहिर त्यस चिसो सुती कपडालाई ढाक्ने गरी सुख्खा ऊनी कपडाले बेर्नुपर्दछ । चिसो पट्टी धेरै प्रकारका छन् जस्तै- पेटको चिसो पट्टी, छातीको चिसो पट्टी, घाँटीको चिसो पट्टी, घुँडाको चिसो पट्टी, खुट्टाको चिसो पट्टी, कुहिनाको चिसो पट्टी, सम्पूर्ण शरीरको चिसो पट्टी आदि । सम्पूर्ण शरीरको चिसो पट्टी धेरै लाभदायक भए पनि विधि र सावधानी राम्रोसँग प्रयोगात्मक रूपमा जान्नुपर्ने हुनाले यहाँ उल्लेख गरिन्न । अन्य सरल र अत्यन्त महत्त्वपूर्ण निम्नलिखित पट्टीहरूका बारेमा परिचय, विधि, सावधानी र फाइदा उल्लेख गरिन्छन् -

१. पेटको चिसो पट्टी
२. छातीको चिसो पट्टी
३. घाँटीको चिसो पट्टी
४. घुँडाको चिसो पट्टी

पेटको चिसो पट्टी

परिचय

पेट र कम्मरको भागमा गोलाकार रूपमा बेरेर गरिने चिसो पट्टीलाई जलचिकित्सामा पेटको चिसो पट्टी भनिन्छ । चिसो पानीमा भिजाएर निचोरी भिन्न शरीरमा टपक्क टाँसिने गरी बेर्नका लागि प्रयोग गर्ने मलमल या सुतीको पातलो कपडा चौडाइ ८ इन्च र लम्बाइ ३ मिटर हुनुपर्दछ । यसको बाहिर बेर्ने ऊनीको पट्टीको चौडाइ १० इन्च र लम्बाइ ३ मिटर नै हुनुपर्दछ । धेरै ठूलो भुँडी भएकाहरूलाई लम्बाइ अरू बढाउनुपर्ने पनि हुन सक्दछ । सामान्यत: यी भिन्न-बाहिरका पट्टीहरूलाई ३-४ फन्का बेर्नुपर्दछ । बाहिरको ऊनी पट्टीका लागि ब्लेजर नामक कपडा या पातलो कम्बलजस्तो ऊनीको कपडा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । गाउँघरमा केही यस्ता ऊनीका कुरा नपाए गलबन्दी, ऊनी सल आदिलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विधि

१. परिचयमा लेखिएअनुसार सुती र ऊनीका दुईवटा पट्टी लिने । ऊनीको पट्टी नभएमा ऊनीको गलबन्दी वा सल, पछ्यौरा पट्याएर पट्टी आकारको बनाउने ।
२. बिरामीलाई १-२ गिलास पानी पिउन दिएर पिसाब गर्न पठाउने । इच्छा भएमा दिसा-पिसाब दुवै गरेर चिसो पट्टी बाँध्नु राम्रो हो ।
३. दिसा-पिसाबबाट आएपछि सक्ने बिरामी भए उभिएर तथा नसक्ने बिरामी भए स्टुल जस्तो अग्लोमा बसेर यौनाङ्गभन्दा २ इन्चमाथिबाट सुरु हुने गरी चिसो पट्टी बाध्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. सर्वप्रथम सुतीको कपडाबाट बनेको पट्टीलाई चिसो पानीमा भिजाउने। पूरा भिजेपछि निचोरेर पानी नचुहुने बनाई छालामा प्रत्यक्ष छुने गरी न कसिलो न त घोल्लो टम्म मिलाएर बाँध्ने। चिसो पट्टीको बाहिर ऊनीको पट्टी त्यसरी नै बाँध्ने ।

५. सामान्यत: यो पट्टी ४५ देखि ६० मिनेट राखिन्छ । कहिलेकाहीँ आवश्यक परेमा १०० मिनेटसम्म पनि राख्न सकिन्छ ।

६. यो पट्टी सुत्ने बेलामा पनि बाँध्न सकिन्छ तर खाना खाएको ३ घण्टा पछिमात्र । बिहान खाली पेटमा बाँध्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ ।

७. पट्टी बाँधेपछि हल्का घुम्ने र सुत्ने गर्नुपर्दछ । बस्न पनि सकिन्छ तर पेट खुम्च्याएर बस्नु हुँदैन ।

८. निश्चित समय पूरा गरी पट्टी खोलेपछि पेट खुम्च्याउने र फैलाउने जस्ता व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ । पट्टी खोलेपछि तत्काल पिसाब गर्न जानुपर्दछ ।

सावधानी

१. यी पट्टीहरूले विशेष कुनै नराम्रो असर नपार्ने र जे-जति असर हुन्छ राम्रो नै हुने हुनाले ठूलो सावधानीको जरुरत छैन ।

२. एक जनालाई प्रयोग गरेको पट्टी राम्रोसँग सफा नगरी अर्कोलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन । भित्र प्रयोग गर्ने सुतीको पट्टीलाई साबुन-पानीले सफासँग धोएर अन्तमा सफा पानीमा उमालेर घाममा सुख्खा बनाएपछि मात्र एक-अर्कामा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

३. पट्टी भिजाउने पानी तातो या मनतातो हुनु हुँदैन । जति चिसो भयो; त्यति राम्रो हुन्छ ।

४. खाना खाएको लगत्तै पट्टीको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

५. पट्टी बाँध्दा खुम्चिने, हावा पस्ने आदि हुनु हुँदैन । धेरै कसिएको या घोल्लो हुनु हुँदैन ।

६. पट्टी बाँधेपछि कुनै पनि कुरा खाने-पिउने गर्नु हुँदैन ।

फाइदा

१. दिसाको साथमा चिप्लो सिगानजस्तो जाने, कटक्क पेट काटेर दिनमा पटक-पटक थोरै-थोरै दिसा गइ रहनुपर्ने र ठूलो आन्द्रा सुन्निने या बृहद् अन्त्रप्रदाहमा अत्यन्त लाभदायक छ ।

२. दिनदिनै दिसा नहुने या भएमा पनि थोरै हुने सफा नहुने तथा कडा र गोटीका रूपमा दिसा हुनेजस्ता कब्जियतका अवस्थामा लाभदायक हुन्छ ।

३. विविध कारणले अचानक हुने पेट दुखाइमा तत्काल यो पट्टी बाँध्नाले दुखाइ कम हुँदै गई निको हुन्छ ।

४. प्याङ्क्रियाज, कलेजो, फियो र मृगौलाका विभिन्न रोगहरूमा सहयोगी उपचारका रूपमा काम गर्दछ ।

५. पिसाब पोल्ने, रोकिने एवं अन्य पिसाबसम्बन्धी रोगमा फाइदा गर्दछ ।

६. महिनावारीका बेलामा महिलाहरूलाई तल्लो पेट र कम्मर दुख्ने समस्यामा फाइदा गर्दछ ।

७. कम्मर दुख्ने रोगमा फाइदा गर्दछ ।

८. अम्लपित्त, वायुगोला आदि पेटका रोगमा फाइदा गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छातीको चिसो पट्टी

परिचय

छाती र पिठको भाग जुन करङ्गहरूले घेरिएर रहेको हुन्छ; त्यसै भागलाई गोलाकार रूपमा बेरेर गरिने चिसो पट्टीलाई जलचिकित्सामा छातीको चिसो पट्टी भनिन्छ । यसमा पनि पेटको चिसो पट्टीकै आकार-प्रकारको पट्टी प्रयोग गरिन्छ ।

विधि

१. पेटको चिसो पट्टीको विधिमा उल्लेख गरिएका नं. १, २, ४, ५, ६ का बुँदाहरूलाई यसमा पनि त्यही रूपमा जान्नुपर्दछ ।
२. दिसा-पिसाबबाट आएपछि सक्ने बिरामी भए उभिएर तथा नसक्ने बिरामी भए स्टुलजस्तो अग्लोमा बसालेर हात सीधा माथि गर्न लगाई छातीको भागमा पट्टी बाँध्नुपर्दछ ।
३. पट्टी बाँधेपछि हल्का घुम्ने या सुत्ने गर्नुपर्दछ । बस्न पनि सकिन्छ तर कुप्रिएर नबसी सीधा बस्नुपर्दछ ।
४. निश्चित समय पूरा गरी पट्टी खोलेपछि लामो र गहिरो श्वास-प्रश्वास गर्नुपर्दछ । पट्टी खोलेपछि तत्काल पिसाब गर्न जानुपर्दछ ।
५. पट्टी खोलेपछि श्वासको व्यायाम, प्राणायाम या अङ्गव्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सावधानी

१. पेटको चिसो पट्टीमा १ देखि ६ नं. सम्म उल्लेख गरिएका सबै सावधानीहरू छातीको चिसो पट्टीमा पनि अपनाउनुपर्दछ ।

फाइदा

१. रुघा, खोकी र दमका रोगीलाई अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।
२. मुटु र फोक्सोलाई शक्तिशाली बनाउँछ ।
३. स्तन अर्बुदमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।
४. थुनेलोमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।
५. स्तन्याभावमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

घाँटीको चिसो पट्टी

परिचय

घाँटीको भागमा गोलाकार रूपमा बेरेर गरिने चिसो पट्टीलाई जलचिकित्सामा घाँटीको चिसो पट्टी भनिन्छ । यसमा पेट या छातीको चिसो पट्टीमा जस्तै सुती र ऊनी कपडाको भिजेको र सुख्खा दोहोरो पट्टी बाँधिन्छ । भिजाएर भित्र बेर्ने सुतीको पातलो कपडाको चौडाइ ४ इन्च र लम्बाइ १.५ मिटर हुनुपर्दछ । यसको बाहिर बेर्ने ऊनीको पट्टीको चौडाइ ५ इन्च र लम्बाइ १.५ मिटर नै हुनुपर्दछ । बिरामीका घाँटीको आकारअनुसार पट्टीको लम्बाइ चौडाइमा सामान्य अन्तर हुन सक्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विधि

१. पेटको चिसो पट्टीको विधिमा उल्लेख गरिएका नं. १, २, ४, ५ र ६ का बुँदाहरू यसमा पनि त्यही रूपमा जान्नुपर्दछ ।
२. बिरामीलाई कुर्सीमा बसालेर घाँटीको गोलाकार भागमा चिसो पट्टी बाँध्नुपर्दछ ।
३. घाँटीमा पट्टी बाँधेपछि हल्का घुम्ने या सुत्ने गर्नुपर्दछ । बस्न पनि सकिन्छ ।
४. निश्चित समय पूरा गरी पट्टी खोलेपछि घाँटीको व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सावधानी

१. पेटको चिसो पट्टीमा १ देखि ६ नं. सम्म उल्लेख गरिएका सबै सावधानीहरू घाँटीको चिसो पट्टीमा पनि अपनाउनुपर्दछ ।
२. घाँटीको पट्टी बाँधेपछि नबोल्नु राम्रो हुन्छ । बोल्नु नै परे अत्यन्त कम बोल्नुपर्छ ।

फाइदा

१. घाँटीमा खस-खस हुने, खोकी लाग्ने, सुख्खा हुने, पोलाइयुक्त रातोपन आदिमा अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।
२. गलतुण्डिकाशोथमा फाइदा गर्दछ ।
३. घाँटी बसेको या स्वर सुकेकोमा फाइदा गर्दछ ।
४. नाक, कान, घाँटीका विविध स्वास्थ्य समस्याहरूमा फाइदा गर्दछ।
५. थाइराइड ग्रन्थि (Thyraid gland) र प्यारा-थाइराइड ग्रन्थिहरू (Para thyraid gland) लाई स्वस्थ र सन्तुलित विकास गर्दछ । शरीरका लागि अति आवश्यक यी ग्रन्थिहरूबाट निकाल्ने रस (हर्मोन) लाई नियमित गर्दछ ।
६. गर्दन दुख्ने रोगमा फाइदा गर्दछ ।

घुँडाको चिसो पट्टी

परिचय

खुट्टाको घुँडाको भागमा गोलाकार रूपमा बेरेर गरिने चिसो पट्टीलाई जलचिकित्सामा घुँडाको चिसो पट्टी भनिन्छ । यसमा पनि अगाडि व्याख्या गरिएका चिसो पट्टीमा जस्तै सुती र ऊनी कपडाको भिजेको र सुख्खा दोहोरो पट्टी बाँधिन्छ । भिजाएर भित्र बेर्ने सुतीको पातलो कपडाको चौडाइ ८ इन्च र लम्बाइ २ मिटर हुनुपर्दछ। यसको बाहिर बेर्ने ऊनीको पट्टीको चौडाइ ९ इन्च र लम्बाइ २ मिटर नै हुनुपर्दछ ।

विधि

१. पेटको चिसो पट्टीको विधिमा उल्लेख गरिएका नं. १, २, ४, ५ र ६ का बुँदाहरू यसमा पनि त्यही रूपमा जान्नुपर्दछ ।
२. बिरामीलाई पिठ्युँमा आड लगाएर खुट्टा अगाडि फैलाई बस्न मिल्ने आराम कुर्सी, खाट या भुइँमा राखेर यो पट्टी दिनुपर्दछ ।
३. पट्टी बाँधेपछि आरामपूर्वक बस्ने या सुत्ने गर्नुपर्दछ ।
४. निश्चित समय पूरा गरी पट्टी खोलेपछि घुँडाको व्यायाम गर्ने या हल्का घुम्ने गर्नु राम्रो हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सावधानी

१. पेटको चिसो पट्टीमा नं. १ देखि ६ सम्म उल्लेख गरिएका सबै सावधानीहरू घुँडाको चिसो पट्टीमा पनि अपनाउनुपर्दछ ।

२. घुँडामा पट्टी बाँधेपछि खुम्च्याउनु हुँदैन, त्यसैले नहिँड्नु राम्रो हो । हिँड्ने नै इच्छा भएमा हल्का हिँड्नुपर्दछ ।

फाइदा

१. वातरक्त (Gout) मा अत्यन्त लाभदायक छ ।

२. घुँडा खुम्च्याउन नमिल्ने, सुन्निने, खटखट आवाज आउने र हलचलमा दुख्नेमा अत्यन्त लाभदायक छ ।

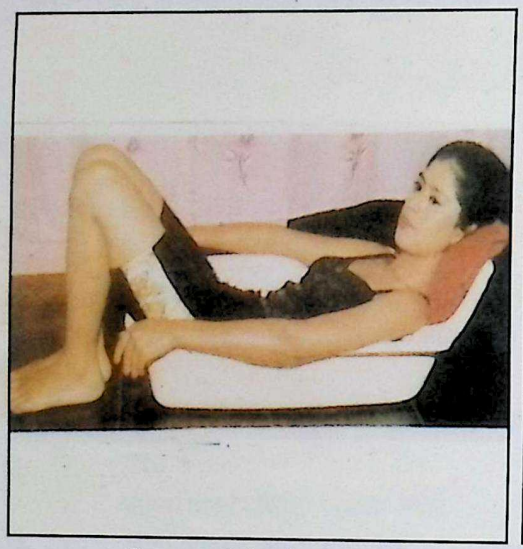
३. घुँडाका हड्डी खिइएकामा लाभदायक छ ।

४. घुँडामा पानी जम्मा भई हुने समस्यामा लाभदायक छ ।

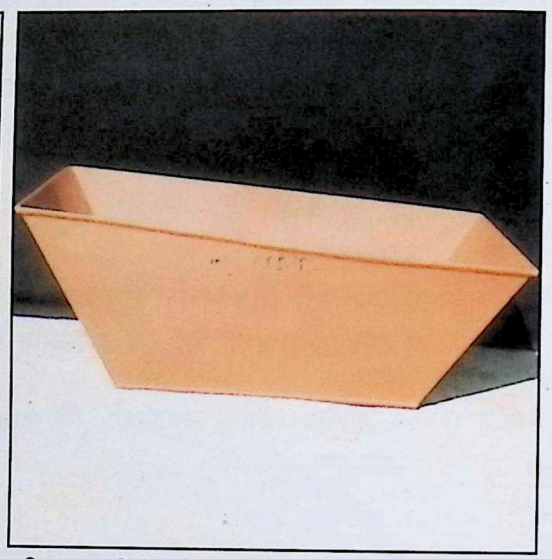
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

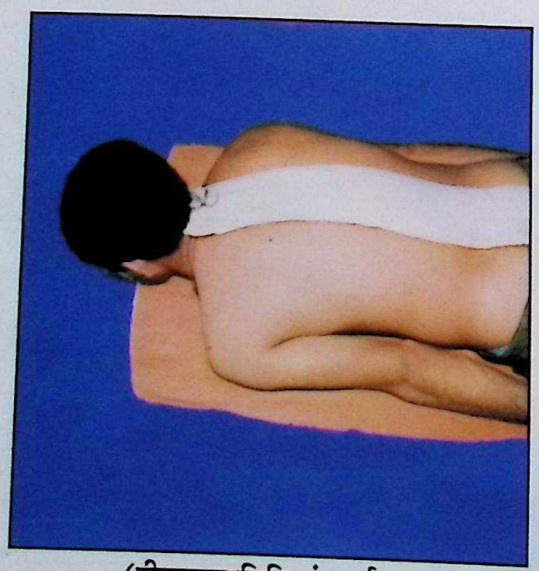
रीढस्नान



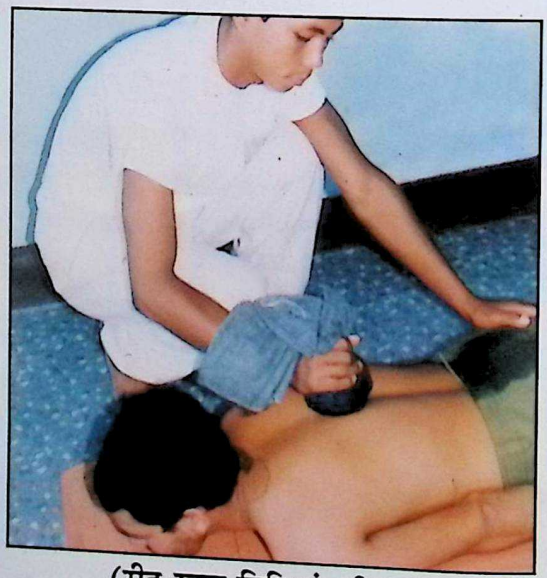
(रीढस्नान विधि नं. एक)



(रीढस्नान विधि नं. एकका लागि बनाइएको भाँडा)



(रीढस्नान विधि नं. दुई)



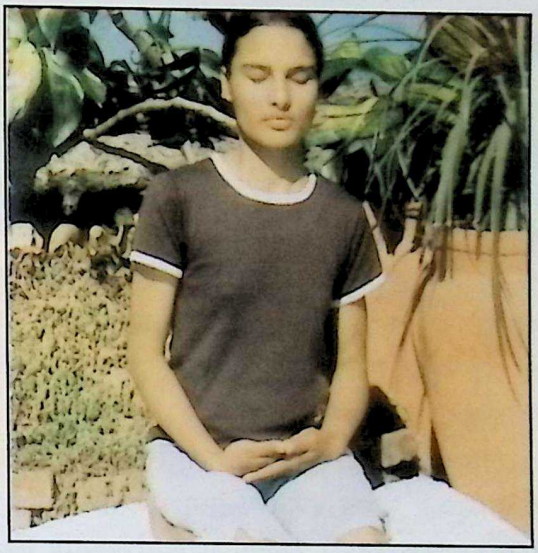
(रीढ स्नान विधि नं. तीन)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

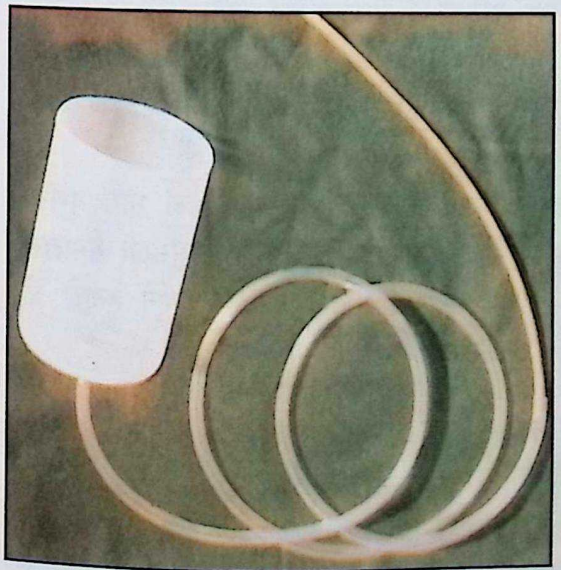
ध्यान

(ध्यान गर्नका लागि सजिलो र उपयोगी हुने वज्रासन)

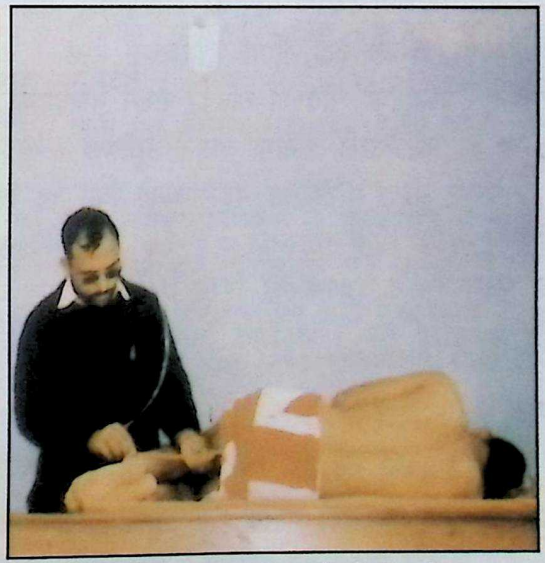


(ध्यान गरिरहेको स्थिति)

एनिमा (वस्तिक्रिया)



(एनिमाको सरल यन्त्र । पानी राख्ने भाँडो, पाइप र गुदद्वारमा घुसाउने क्याथेटर)



(सुतेर एनिमा लिइरहेको स्थिति)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८. रीढस्नान

परिचय

रीढ या मेरुदण्ड भन्नाले टाउकाको पछिल्लो तल्लो भागबाट सुरु भई ढाडको बीचबाट गुदद्वारको माथि या पुठ्ठासम्म पुगेको ३३ वटा हाडहरू मिलेर बनेको मालाजस्तो लामो चल्न सक्ने हाडसमूह हो । यी हाडहरूका बीच-बीचमा कुरकुरे हाडको गद्दा (Pad of cartilage) हुन्छ, जसले दुई हाड घोटिएर खिइन दिँदैन। यी हाडका बीचमा खोक्रो नली आकारको भाग हुन्छ। शरीर र मस्तिष्कका बीच सूचनाको आदान-प्रदान गरी स्वस्थ र सन्तुलित जीवन सञ्चालनका लागि यही खोक्रो नली आकारको बाटो भएर चैतन्यनसा या ज्ञान तन्तुहरूले काम गरेका हुन्छन् । शरीरका विभिन्न भागहरूमा बाँडिने गरी मेरुदण्डभित्र रहेको चैतन्यनसाले ३१ जोडी ज्ञानतन्तुहरूलाई फैलाउँछ । यी ज्ञानतन्तुहरूले चैतन्यनसा र मस्तिष्कका लागि संवाददाताका रूपमा काम गरेका हुन्छन् ।

चैतन्यनसा (Spinal cord) मा लाग्ने रोग, चोटपटक र निष्क्रियताले शरीरका विभिन्न अङ्गको कार्य क्षमतालाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन् । यस्ता बेलामा बिरामीले शरीरका प्रत्यक्ष प्रभावमा परेका अङ्ग एवं भागहरूमा गतिशून्यताको अनुभव गर्दछ । यहाँसम्म कि यस्ता भागहरूलाई बिरामीले हलचल पनि गराउन सक्दैन भने ज्ञानतन्तु सूत्रहरूले पनि ती स्थानहरूबारे मस्तिष्कमा कुनै किसिमको सूचना पुऱ्याउन सक्दैनन्। रीढस्नानले शरीरको यही महत्त्वपूर्ण क्षेत्रलाई ऊर्जावान् र शक्तिशाली बनाउने काम गर्दछ ।

रीढस्नान देश, काल र परिस्थितिअनुसार मुख्यतः तीन रूपमा गरिन्छ । यी तीन रूपमा विधि फरक भए पनि सावधानी र फाइदा एउटै छन् । विधि निम्नलिखितअनुसार छन् -

विधि नं. - एक

यस विधिमा चिसो पानीको सहायताले रीढस्नान गरिन्छ । रीढस्नानका लागि बनेको विशेष किसिमको भाँडा जो हेर्दा लामो डुङ्गाजस्तो हुन्छ । यसमा आवश्यकताअनुसार ४-६ इन्च चिसो पानी भरिन्छ । रीढस्नानको भाँडाको टाउको राख्न बनाइएको अग्लो र तकिया आकारको भागतिर टाउको राखी पीठ या ढाडको बलले पानीमा उत्तानो सुतिन्छ । खुट्टा भाँडाभन्दा बाहिर राख्नुपर्दछ ।

यसरी सुत्दा घाँटीदेखि पुठ्ठासम्मको पिठ या ढाडको भाग पानीमा डुबाइन्छ । अरू भाग पूर्णतः सुख्खा हुनुपर्दछ । यो रीढस्नान १०-३० मिनेट दिइन्छ । रीढस्नानबाट उठेपछि तुरुन्त सुख्खा रुमालले ढाड पुछ्नुपर्दछ । रीढस्नानका लागि विशेष प्रकारले बनाएका भाँडा सबै ठाउँ उपलब्ध नहुने हुनाले यो विधि सर्वसुलभ छैन । प्राकृतिक चिकित्साका अस्पतालहरूमा यसको बढी प्रयोग गरिन्छ ।

विधि नं. - दुई

यस विधिमा रीढस्नान गर्ने विशेष भाँडाको जरुरत हुँदैन । २ इन्च चौडाइ, १ इन्च मोटाइ र करिब २७-२८ इन्च लम्बाइको मलमल या सुती कपडाको पट्टी बनाइन्छ । चौडाइ र मोटाइ सबैका लागि उस्तै भए पनि लम्बाइ फरक हुन सक्दछ । मेरुदण्डको लम्बाइअनुसारको पट्टीको लम्बाई बनाउनुपर्दछ । यस्तो कपडाको पट्टी चिसो पानीमा भिजाएर हल्का निचोर्नुपर्दछ । पट्टीबाट पानी नबगोस् तर चिसोपन पूर्णरूपमा रहोस् । बिरामीलाई घोप्टो सुताएर घाँटीदेखि पुठ्ठासम्मको मेरुदण्डको भागमा यो पट्टी राखी हल्का कपडा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ओडाइन्छ। हरेक १०-१० मिनेटमा पुनः चिसो पानीमा भिजाएको नयाँ पट्टी राख्ने र पुरानो निकाल्ने गरिन्छ । आवश्यकताअनुसार २० मिनेटदेखि ५० मिनेटसम्म यो पट्टी दिइन्छ । ढाड या पिठमा राखेको कपडा तात्दै जाने हुनाले पटक-पटक चिसो पानीमा भिजाउँदै निचोर्दै र फेर्दै गर्नुपरेको हो । गाउँ-घर र जहाँतहींका लागि प्रयोग गरेर यो रीढस्नान सजिलै गर्न सकिन्छ । यो सरल र सर्वसुलभ विधि हो ।

विधि नं. - तीन

यस विधिमा रीढस्नान गर्ने विशेष भाँडा या सुतीको पट्टीको जरुरत हुँदैन । एउटा सानो रुमालमा बरफका साना-साना टुक्राहरूलाई पोको पारिन्छ। बिरामीलाई घोप्टो सुत्न लगाएर सो पोकोले घाँटीदेखि पुठ्ठासम्मको मेरुदण्डको भागमा तल-माथि, हल्का चिसो बरफ स्नान गरिन्छ । यो रीढस्नान पनि सर्वसुलभ मानिँदैन । किनकि बरफ चाहिने हुनाले फ्रिज भएका ठाउँमा मात्र गर्न सकिन्छ । आजभोलि जहाँतहीँ फ्रिज उपलब्ध हुने हुनाले पहिलो विधिभन्दा सर्वसुलभ नै मानिन्छ । तत्काल फाइदाका दृष्टिले यो सबैभन्दा राम्रो विधि हो ।

सावधानी

१. रीढस्नानमा तातो पानीको प्रयोग गर्नु हुँदैन । तातोले चैतन्यनसा र ज्ञानतन्तुहरूलाई निष्क्रिय बनाउँछ ।
२. रीढ या मेरुदण्डबाहेक शरीरको अन्य भागमा पानी पर्नु हुँदैन । बरफको पोका या सुतीकपडाको चिसो पट्टीबाट गरिने रीढस्नानमा केवल मेरुदण्डको भागमात्र भिज्दछ भने पानीबाट गरिने रीढस्नानमा ढाड या पीठ्युँ पूरै भिज्दछ । यसबाहेक शरीरको अन्यभाग भिज्नु हुँदैन ।
३. रीढस्नान गर्दागर्दै बिरामीले जाडो अनुभव गरी काँप्न थालेमा पैतालामा तातो पानी भरेर सेक्ने रबरको थैलो राखिदिनुपर्दछ ।
४. रीढस्नान गरेको १ घण्टासम्म सम्पूर्ण स्नान गर्नु हुँदैन ।
५. रीढस्नानको निश्चित समय पूरा भएपछि भिजेको ठाउँलाई सुख्खा रुमालले पुछी ३० मिनेटसम्म न्यानो कपडा ओढेर आराम गर्नुपर्दछ ।
६. रीढस्नान गर्नुभन्दा पहिले एक-दुई गिलास पानी पिई पिसाब गर्नुपर्दछ, इच्छा भएमा दिसा पनि गर्नुपर्दछ ।
७. खाना खाएको २ घण्टाभित्र रीढस्नान गर्नु हुँदैन । रीढस्नान गरेको १ घण्टाभित्र खाना खानु हुँदैन। अति आवश्यक भएमा ३० मिनेटपछि अल्पाहार या रसाहार गर्न सकिन्छ ।
८. एक पटक रीढस्नान गरेको पानीले फेरि रीढस्नान गर्नुहुँदैन । एक जना रीढस्नानमा सुतेको पानीमा फेरि अर्कोलाई सुताउनु हुँदैन । पानी फ्याँकेर भाँडा सफा गरिसकेपछि मात्र अर्को सफा चिसो पानी भरेर अर्को मानिसलाई सुताउनुपर्दछ ।
९. सुतीकपडाको चिसो पट्टीबाट गरिने रीढस्नानमा एउटालाई रीढस्नान दिएपछि पट्टी साबुनले सफासँग धोएर घाममा सुकाएरपछि मात्र अर्को बिरामीलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

रीढस्नानका फाइदा

१. उच्च रक्तचापमा अत्यन्त फाइदा गर्दछ । तत्काल उच्च रक्तचाप तल झार्नका साथै स्थायी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रूपमा उच्च रक्तचापलाई निको पार्न यस स्नानलाई अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

२. पहिलो निद्रा निदाएर बिउँझिएपछि रातभर निदाउन नसक्ने, रातभर पटक-पटक बिउँझिने, सपना बढी देख्ने, निन्द्रामा तर्सिने र गहिरो नीद निदाउन नसक्नेजस्ता अल्पनिद्रा या अनिद्राका समस्याहरू नियमित रीढस्नानले निको हुन्छन् । बिहान योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि नियमित गर्ने र राती सुत्नुअगि बरफको पोकोले गर्ने रीढस्नान नियमित गर्नाले अनिद्रा स्थायी रूपमा निको हुन्छ ।

३. भुल्ने, बिर्सने बानीमा ध्यान र रीढस्नानको नियमित प्रयोगले फाइदा पुग्छ ।

४. मानसिक तनाव, हिस्टेरिया र मृगीमा अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।

५. चैतन्य नसा (Spinal cord) एवं ज्ञानतन्तुलाई ऊर्जावान् र शक्तिशाली बनाउँछ । प्रतिफल यससँग सम्बन्धित रोगहरू हुने सम्भावना कम हुन्छ । कतै भइहालेमा पनि छिटो सुधार भएर जान्छ ।

६. चैतन्य नसा (Spinal cord) एवं ज्ञानतन्तुका माध्यमबाट सम्पूर्ण शरीर र मस्तिष्कमा ऊर्जा सञ्चार, जीवनीशक्तिको विकास र सन्तुलन कायम गर्ने काममा मद्दत गर्दछ ।

७. सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएका स्नायुहरूको सम्बन्धजाललाई स्वस्थ, सुचारु र सन्तुलित रूपमा विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९. एनिमा (वस्तिक्रिया)

प्राचीन चिकित्सा-पद्धति योग, आयुर्वेद, युनानी र प्राकृतिक चिकित्साका साथै आधुनिक एलोपैथी चिकित्सामा पनि प्रयोग हुने एनिमाको जन्मका पछाडि एक पक्षीको कथा जोडिएको छ । लामो चुच्चो भएको पक्षी सारस (Stork) ले आफ्नो चुच्चाले जलाशयको पानी तानेर मलद्वारबाट मलाशयमा हाल्यो र केही समयपछि पानीका साथमा यथेष्ट मल निकाल्यो र उड्यो । यही देखेर मानिसले पनि मलद्वारबाट पानी राखी मलाशयको सफाइ गर्नाले स्वास्थ्य एवं स्फुर्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने कल्पना गरी वस्तिक्रियाको विकास गऱ्यो । डि. ग्राफ. एनिमाका विषयमा आफ्नो निबन्धमा लेख्नुहुन्छ - "यो मानिन्छ कि सारस पक्षी (Stork) ले जस्तै इबिस (Ibis) नामक पक्षीले मिश्रका मानिसहरूलाई वस्तिक्रिया (Cavage) सिकायो । यसले जब पेट सफा गर्न चाहन्छ त समुद्रमा गएर आफ्नो चुच्चोले गुदद्वारमा पानी भर्दछ ।"

आयुर्वेदमा चिकित्साको आधार या मूलभूत अङ्ग पञ्चकर्ममा वस्ति (एनिमा) लाई एक महत्त्वपूर्ण शोधन कर्म मानिएको छ । यस्तै योगविज्ञानको षट्कर्ममा पनि वस्तिक्रिया (एनिमा) को शोधन कार्यमा आफ्नो छुट्टै महत्त्व छ । आयुर्वेदले त वस्तिक्रियालाई यतिसम्म विकास गरेको थियो कि प्रत्येक रोगमा या अवस्थाहरूमा केवल पानीद्वारा वस्ति नगराई विविध जडिबुटीको अलग-अलग काँढाको वस्ति (एनिमा) दिने चलन थियो । युनानी चिकित्सामा पनि एनिमाको निकै वर्णन पाइन्छ । साथै आधुनिक चिकित्सा-पद्धति एलोपैथीले पनि विविध रासायनिक औषधिमिश्रित पानीमा एनिमा दिने गर्दथ्यो । प्राकृतिक चिकित्सकहरूको पेट सफा गर्ने आधार नै यही एनिमा हो। क्रमशः मानिसहरू सुविधाभोगी हुँदै जाँदा प्राकृतिक विधि जो पूर्ण हानिरहित छ; त्यसलाई बिर्सदै गए र औषधिमुखी हुँदै गए । यही क्रममा केवल योग र प्राकृतिक चिकित्साले मात्र वस्तिक्रिया (एनिमा) को प्राकृतिक विधिको रक्षा गऱ्यो र आजसम्म गरिरहेको छ । अन्य चिकित्सा-पद्धतिहरूले रेचक औषधिहरूको विषाक्त सहारा लिन पुगे । यसबाट आयुर्वेद पनि वञ्चित भएन र कैयन हानिकारक रेचक औषधिहरूको निर्माण र प्रयोग सुरु भयो ।

एनिमा निकै नै प्राचीन विधि हो । यसमा क्रमशः सुधारहरू हुँदै गएर आज हामीले जुन सरल एनिमा यन्त्र देखेका छौं; यो हजारौं वर्षको यात्रापछि हामीकहाँ आइपुगेको हो । एनिमा विधिको वर्णन प्राचीन मिश्रको दस्तावेज (Document) प्रसिद्ध इवर्स पेपिरुसी (Papyrusi) मा पाइएको छ; जसमा औषधिहरूको वर्णन छ । यसमा केही रेचक औषधिहरूको पनि बयान छ; जुन मुखबाट खाइन्थे । यसमा धेरै बयान एनिमाका बारेमा छ । यो इसाभन्दा १५०० वर्ष पहिलेको हो ।

वस्तिक्रिया या एनिमा औषधिविहीन चिकित्सा-पद्धतिका चिकित्सकहरूका लागि एक अनुसन्धानको विषय बनेर रह्यो र आकार-प्रकारदेखि लिएर त्यसमा मिलाइने जडीबुटी या अन्य कुराहरूका बारेमा मतभेद र विवादहरू पनि उब्जिए । आयुर्वेद चिकित्साविज्ञानीहरूले जडिबुटीको काँढाको एनिमा उत्तम भने । एलोपैथी चिकित्सकहरूले औषधि पानीको या साबुन पानीको एनिमा दिने विचार प्रकट गरे भने प्राकृतिक चिकित्सकहरूले केवल सफा र सादा पानीबाहेक केही नमिलाउने कुरालाई अगाडि सारे । आधुनिक विज्ञान प्रयोगशाला र तर्कमा आधारित छ र त्यससँग आजका मानिस बढी विश्वस्त पनि छन् । त्यसैले सबै पद्धतिका चिकित्सकहरूले आफ्ना-आफ्ना ठाउँबाट प्रयोगशाला अनुसन्धानहरू सुरु गरे र एनिमाका बारे धारणा स्पष्ट बनाउँदै गए ।

अहिले आएर अनेकन अनुसन्धान एवं अनुभवहरूबाट एनिमाका विविध प्रकारहरूको विकास भयो; जसमा प्रमुख छन् - आनुक्रमिक एनिमा (Graduate Enema), चिसो एनिमा, सामान्य एनिमा, तातो एनिमा, पोषक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एनिमा, शक्तिदायी एनिमा, चिसो-तातो एनिमा, जडिबुटी एनिमा एवं प्रत्यक्ष एनिमा । आधुनिक चिकित्सा-पद्धति एलोपैथीले प्रयोग गर्ने साबुन-पानी या अन्य रासायनिक औषधिको प्रयोगका हानिकारक पक्षहरू धेरै हुनाका कारण यसलाई एनिमाका बारे अनुसन्धान गरिरहेका वैज्ञानिकहरूले पूर्णत: अस्वीकार गरे ।

अब एनिमाबारे सङ्क्षिप्त जानकारी त प्राप्त गर्नुभयो नै होला । एनिमा त्यो सरल उपकरण हो; जसको सहायताद्वारा गुदद्वारबाट ठूलो आन्द्रामा पानी या अन्य औषधीय घोल पठाई आन्तरिक मल निष्कासन गरिन्छ।

अब उपर्युक्त एनिमा विधिहरूको सङ्क्षेपमा बयान गरिन्छ ।

(१) आनुक्रमिक एनिमा (Graduated Enema)

एनिमा आदत नबनोस् र ठूलो आन्द्राको सफाइ राम्रोसँग होस् भन्ने धारणाबाट यस विधिको विकास भएको हो । यस विधिमा शरीरका तापक्रमबराबरको दुई लिटर पानी पहिलो दिन दिइन्छ र प्रत्येक दिन १२५ मि. लि. पानी घटाइन्छ । साथै प्रत्येक दिन ३ डिग्री फरेनहाइट तापक्रममा घटाइन्छ । यसो गरी दुई हप्तासम्म चलाइन्छ। अन्तिम दिन १२५ मि. लि. पानी र करिब ५० डिग्री फेरनहाइट तापक्रम रहन्छ । अनि त्यस दिनदेखि एनिमा बन्द हुन्छ ।

(२) चिसो एनिमा (Cold Enema)

चिसो पानीको एनिमा धेरै रोगहरूमा हितकर छ । यसमा उमेर र ग्रहण क्षमताअनुसार ५०० मि. लि. देखि १५०० मि. लि. सम्म चिसो पानी ठूलो आन्द्रामा पठाइन्छ । चिसो एनिमामा पानीको तापक्रम ५० डिग्री फरेनहाइटदेखि ६४ डिग्री फरेनहाइटका बीचमा हुनुपर्दछ ।

(३) सामान्य एनिमा (Normal Enema)

सामान्य एनिमा पनि चिसो एनिमाजस्तै लाभदायक छ । यो चिसो र तातोको मध्य तापक्रम अर्थात् ६५ डिग्री फरेनहाइटबाट ८० डिग्री फरेनहाइटका बीचको तापक्रमको हुन्छ र ग्रहणक्षमताअनुसार ५०० मि. लि. देखि २५०० मि.लि. (२.५ लिटर) सम्म पानी दिएर गराइन्छ ।

(४) तातो एनिमा (Hot Enema)

तातो एनिमा सफाइका लागि अति लाभदायक छ । यसले टाँसिएको पुरानो मल पनि निकाल्दछ। यस एनिमामा ९८ डिग्री फरेनहाइटबाट १०० डिग्री फरेनहाइटबीचको तातो पानी दिइन्छ । ग्रहणक्षमताअनुसार क्रमिक रूपमा बढाउँदै ५०० मि. लि. देखि ३००० मि. लि. (३ लिटर) सम्म तातो पानी गुदद्वारबाट ठूलो आन्द्रामा पठाइन्छ ।

(५) पुष्टिकारक एनिमा (Nutrient Enema)

यो एनिमा केही अनौठो किसिमको छ । रोगीलाई सबैभन्दा पहिले ताते एनिमा दिई ठूलो आन्द्राको सफाइ गरिन्छ र त्यसको आधा घण्टापछि तातो पानी भरेको रबरको थैलो (Hot water bag) ले पेडु प्रदेशलाई ५ मिनेट लगातार तातो सेक गरिन्छ । त्यसको लगत्तै पछि चिसो पानीमा मह घोलेर एनिमा दिइन्छ । एक लिटर ५० डिग्री फरेनहाइटदेखि ६५ डिग्री फरेनहाइटका बीचको चिसो पानीमा ५० ग्रामदेखि १०० ग्रामसम्म शुद्ध मह मिलाइन्छ । पाएसम्म नीमको फूलको मह यो एनिमामा हितकर छ। यो एनिमा सकेसम्म एक घण्टाभन्दा बढी रोक्नुपर्दछ, नसके पनि कम्तीमा एक घण्टा रोक्नु हितकर छ । यो एनिमा लिएपछि हिँड्नु हुँदैन; आराम गर्नुपर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(६) शक्तिदायी एनिमा (Tonic Enema)

यस एनिमाको उद्देश्य ठूलो आन्द्रालाई सफा गर्नु होइन, केवल गुदद्वार र मलाशयलाई शक्ति र जागृति दिनु हो । यस एनिमामा सामान्यतया आधा लिटर ५० डिग्री फरेनहाइटदेखि ६५ डिग्री फरेनहाइटबीचको चिसो पानी गुदद्वारबाट भित्र पठाइन्छ र त्यो पानी नतात्दासम्म भित्रै रोकिन्छ र तातेपछि फ्याँकिन्छ । सरदर आधा घण्टामा पानी तात्दछ ।

(७) तातो-चिसो एनिमा (Hot Cold Enema)

ठूलो आन्द्रा कमजोर भएका रोगीहरूलाई यस एनिमाले नवजीवन प्राप्त गराउँछ । यस एनिमामा रोगीले सहन सक्नेजति तातो र सहज किसिमले ग्रहण गर्न सक्नेजति पानी दिइन्छ र कम्तीमा ७ मिनेट र बढीमा १५ मिनेट सो पानीलाई भित्र रोक्न लगाइन्छ । शौचालयमा गई तातो पानी पूरा निस्किसकेपछि पुनः तत्काल रोगीलाई ५०० मि. लि. देखि १००० मि. लि. सम्म ५० डिग्री फरेनहाइटदेखि ६५ डिग्री फरेनहाइटबीचको चिसो पानीको एनिमा दिइन्छ ।

साधारणतया यो एक चक्र भयो, यतिले नै लाभ प्राप्त हुन्छ । तर कुनै-कुनै अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार - यसको दुई या तीन चक्र पूरा गर्नुपर्दछ ।

(८) जडिबुटी एनिमा (Herbalism Enema)

यस एनिमामा विभिन्न किसिमका औषधीय गुण भएका जडिबुटीहरूको काँढा या क्वाथ पकाएर छानेर एनिमा दिइन्छ । एनिमामा प्रयोग हुने अलग-अलग जडिबुटीबाट अलग-अलग लाभ हुन्छ । गहुँको जमराको रसको पनि एनिमा दिने चलन छ ।

(९) अमृत एनिमा (Amrit Enema)

यस एनिमाको सफाइसँग कुनै सम्बन्ध छैन । जब अन्य विधिहरूबाट मल सफा हुन्छ; तब यो एनिमा प्रतिदिन राती सुत्ने बेलामा लिइन्छ र रातभर रोकिन्छ । ३२ डिग्री फरेनहाइटदेखि ५० डिग्री फरेनहाइटका बीचको अति चिसो पानी १२५ मि. लि. बाट १५० मि. लि. का बीचमा लिएर रोकिन्छ। यसले मूलाधार चक्रलाई जगाउन मद्दत गरी सहस्राधारको बाटो खोल्ने हुनाले यस एनिमालाई अमृत एनिमा भनिएको हो । यस एनिमाको उपयोग उपचारमा भन्दा यौगिक साधनामा बढी हुन्छ ।

(१०) प्रत्यक्ष एनिमा (Direct Enema)

सुविधालाई ध्यानमा राखेर आजभोलि टोटी, पाइप र क्याथेटरको सहायताले शौचालय या बाथरुमका धाराबाट सीधै एनिमा लिने चलन पनि छ । तर वितरणको धाराबाट सीधा आउने पानी फोहोर हुने हुनाले यो प्रक्रिया हानिकारक छ । त्यसैले सकेसम्म यसो गरी प्रत्यक्ष एनिमा लिनु राम्रो हुँदैन । प्रत्यक्ष एनिमा लिनु नै परेमा उमालेर चिसो भएको पानी भरेको ठूलो टङ्की छतजस्तो अग्लो ठाउँमा राखेर मसिनो पाइपका माध्यमबाट लिन सकिन्छ ।

एनिमाका फाइदाहरू

प्रत्येक किसिमका एनिमाहरूका आफ्नै विशेषताहरू छन् र फाइदाहरू पनि । प्राकृतिक चिकित्साको एक मूलभूत सिद्धान्त के छ भने जहाँ मल सफाइको आवश्यकता हुन्छ; त्यहाँ तातो उपचार दिइन्छ र जहाँ शक्ति या अतिरिक्त ऊर्जा दिनुपर्ने हुन्छ; त्यहाँ चिसो उपचार दिइन्छ । अब तल उपर्युक्त एनिमाहरूका फाइदाहरूका बारेमा जानकारी गराँै । प्रत्येक फाइदाहरूका पछाडि अङ्क लेखिएको छ । माथि जुन अङ्कमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन एनिमाको नाम लेखिएको छ; तल दिइएका सङ्केतले त्यही एनिमाको फाइदा भनेर बुझ्नुपर्दछ ।

१. जरो निकै बढी छ र रोगी बेचैन छ भने चिसो पानीको एनिमा दिनुपर्दछ, रोगीको जरो तथा बेचैनी घट्दछ । (२)
२. चिसो एनिमाले कब्ज निवारणका साथै ठूलो आन्द्रामा शक्ति पैदा गर्दछ । (२)
३. स्नायुदौर्बल्य, मन्दाग्नि, अनिद्रा, थकान आदिमा चिसो एनिमा दिँदा तत्काल फाइदा हुन्छ । (२)
४. ठूलो आन्द्रामा मल रोकिनाको कारण अकस्मात् जोडले पेट दुख्यो या सड्नका कारण टाउको दुख्यो र रिँगटा लाग्यो भने तातो एनिमाले तत्काल फाइदा गर्दछ । (४)
५. उदरशूल, वायुशूल, आन्त्रिक शूल एवं कलेजो (Liver), फियो (Spleen), मृगौला (Kidney) को दुःखाइमा फाइदा गर्दछ । (४)
६. ठूलो आन्द्रा सुन्निएको एवं आन्त्रपुच्छ शोथ (Appendicitis) मा निकै हितकर छ । (४, ७, ५,)
७. गुदद्वार एवं मलाशयलाई स्वस्थ बनाउनाका साथै रगत जाने बबासिरमा अत्यन्त लाभदायक छ । (६)
८. ठूलो आन्द्रा र स्नायुमण्डल सशक्त हुन्छ । (९)
९. स्वप्नदोष एवं वीर्यका खराबीहरूलाई ठीक गर्दछ र ब्रह्मचर्य पालनालाई सहयोग गर्दछ । (९)
१०. मूलधार चक्रलाई जागृत गर्न मद्दत गर्दछ र यौगिक साधनामा सहायक हुन्छ । (९)
११. गुदद्वारको फैलिने र खुम्चिने शक्तिलाई वृद्धि गर्दछ । (९)
१२. पेटलाई बेचैन बनाउने रोगहरू - पेट अत्यन्त दुख्ने, कुटुक्क दुख्ने, एक छिन दुख्ने, बिसाउने, फेरि दुख्ने, वायुगोला, पेटको गडगडाहट, आउँ, पेट बटार्ने आदि स्थितिमा अत्यन्त छिटो फाइदा गर्दछ । (७)
१३. ठूलो आन्द्रा सुन्निएको एवं ठूलो आन्द्राको भित्री पर्खालका घाउहरूमा हितकर छ । (५)
१४. ठूलो आन्द्रामा वर्षौंदेखि टाँसिएर रहेको सुकेको मल निकाल्दछ । (४, ७)
१५. घुँडा तथा शरीरका अन्य जोर्नीहरूका दुःखाइमा लाभदायक छ । (४, ७)
१६. अति बान्ता (Hyperemisis) को स्थितिमा तातो या चिसो-तातो एनिमाले तुरुन्त फाइदा गर्दछ। (४, ७)
१७. आधा कपाल दुख्ने (Migranie), पूरै कपाल दुख्ने, पिनास (Sinus), टन्सिल (Tonsil) आदि रोगमा फाइदा गर्दछ । (४, ७)
१८. मृगी (Epilepsy) को झट्कालाई रोक्दछ । (४, ७)
१९. कटिवेदना (Vertigo), महिनावारीको अनियमितता, दर्दनाक मासिकधर्म (Dysmenorrhoea) एवं प्रदर जस्ता स्त्रीप्रधान रोगहरूमा कटिस्नान, पेडु-पट्टी र चिसो-तातो एनिमाले अत्यन्त लाभ प्रदान गर्दछ । (७)
२०. अनिद्रा (Insomnia) वा उन्मादीय अवसाद वा खिन्नता (Manic Depression), मनस्ताप (Psychoneurosts) जस्ता अवस्थाहरूमा लाभदायक छ । (४, ७)
२१. श्वास संस्थानको व्यतिक्रम (Respiratory disorder), जीर्ण श्वास-नली प्रदाह (Chronic Bronchitis) जस्ता रोगहरूका साथै दम (Asthma)को प्रमुख कारण कब्ज भएकाले एनिमाद्वारा ठूलो आन्द्राको सफाइ गर्नाले उपर्युक्त अवस्थाहरू ठीक भएर जान्छन् । (४, ७)
२२. कमलपित्त (Jaundice) मा अत्यन्त लाभदायक छ । (४,७,२,८)
२३. पिसाब रोकिएकामा पिसाब गराउँछ । तातो-चिसो एनिमापछि पनि पिसाब नभए तत्काल तातो-चिसो कटिस्नान दिनाले अवश्य पिसाब हुन्छ । (७)
२४. मुखमा निस्किएका घाउहरू, जिब्रोका बिमिरा एनिमाले दुई दिनमा सञ्चो हुन्छन् । (७)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२५. कब्जका कारण ठूलो आन्द्राको आकृति बिग्रिएको या कार्य-सक्षम नभएकामा फाइदा गर्दछ । (२)
२६. ठूलो आन्द्राको सफाइ साथै एनिमाको आदत पर्ने सम्भावनाबाट बच्न सहयोग गर्दछ । (१)

एनिमाका बारे सावधानी

१. पानीको तापक्रम, एनिमाको भाँडोको उचाइ र रोगीको पानी ग्रहणक्षमताबारे पूर्ण अवगत गरिसकेपछि मात्र एनिमा दिनुपर्दछ ।
२. एनिमाको भाँडो चित्रमा जस्तै सुतेको मानिसको गुदद्वारबाट तीनदेखि साढे तीन फिट उचाइमा झुन्ड्याउनुपर्दछ ।
३. एनिमा दिने ठाउँमा शौचालयको राम्रो प्रबन्ध हुनुपर्दछ ।
४. एनिमा दिने पानी उमालेर चिसो बनाइएको र सफा हुनुपर्दछ अन्यथा प्रदूषित पानीले हानि गर्न सक्दछ।
५. एनिमाको गुदद्वारमा घुसाइने क्याथेटर एकजनालाई एनिमा दिएपछि पुनः दोस्रोलाई तत्काल प्रयोग गर्नु हुँदैन । सो क्याथेटरलाई जीवाणुरहित (Sterilised) पारेर मात्र दोस्रो मानिसलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ। जीवाणुरहित पार्नका लागि पानीमा उमाल्ने या उमाल्न नमिल्ने भए जीवाणुनाशक घोलमा डुबाउनुपर्दछ । सकेसम्म एक जनालाई एनिमा दिएको क्याथेटर पुनः अर्कोलाई दिनु हुँदैन । प्रत्येक एनिमामा नयाँ क्याथेटर फेर्ने गर्नुपर्दछ ।
६. पानी बढी तातो नहोस् भनेर यसमा सबैभन्दा बढी सजग हुनुपर्दछ । नत्र आन्द्राको भित्री भागमा अत्यधिक तातो पानीका कारण घाउ हुन सक्दछ । यदि ठूलो आन्द्रामा घाउ भयो भने निको हुन निकै गाह्रो हुन्छ ।
७. चिसो पानीको एनिमा दिँदा मसिनो धारा ढिलो दिनु राम्रो हुन्छ । गुदद्वारमा घुसाउने क्याथेटरमा एकदमै मसिनो एउटा मात्र प्वाल होस् र तेजसँग पानी आओस् । यसले चिसो एनिमामा निकै फाइदा गर्दछ । प्रतिलिटर ५ देखि ७ मिनेटभन्दा छिटो एनिमा दिनु हुँदैन ।
८. महिलाहरूको गर्भ चार महिनाभन्दा बढी भएपछि धेरै पानीको एनिमा दिनु हुँदैन साथै अत्यधिक तातो या चिसो-तातो एनिमा दिनु हुँदैन । यस्ता महिलाहरूलाई एनिमा दिनुपरेमा सामान्य शरीरको तापक्रमको एक लिटर पानी दिनाले कुनै हानि गर्दैन ।
९. ठूलो आन्द्रा सुन्निएको, आन्तरिक भित्तामा घाउ भएको र वायु भरिएका अवस्थाहरूमा पनि एनिमाद्वारा एकैपटक बढी पानी दिनु हुँदैन । यसले अत्यधिक दुःखाइ पैदा गर्दछ । यस्ता रोगीहरूलाई पानीको एनिमाद्वारा नै लाभ दिनुपर्दछ, साथै पानी एकदमै ढिलो चढाउनुपर्दछ ।
१०. कैयन एनिमाका बारेमा अनुसन्धान गरिरहेका वैज्ञानिकहरूले ३०० मिलिलिटरदेखि ७ लिटरसम्म पानी एनिमाद्वारा ठूलो आन्द्रामा पठाएका रेकर्डहरू प्रस्तुत गरेका छन् । तर म आफ्नो अनुभवमा भन्दछु, २ लिटरभन्दा बढी पानी दिनु हुँदैन, किनकि अत्यधिक पानीले ठूलो आन्द्रामा अतिरिक्त दबाब पैदा गर्दछ, साथै पानीलाई धकेलेर सानो आन्द्रा र ठूलो आन्द्राको सन्धिस्थलमा लगी तनाव पैदा गर्दछ; जो अत्यन्त हानिकारक साबित हुन्छ । प्राकृतिक भोजन, कटिस्नान, पेडु-पट्टीका साथ दिइएको एक लिटर पानीको एनिमा पनि लाभदायक हुन्छ; नत्र एक्लो एनिमा मात्रले सबै अवस्थाहरूमा स्वस्थता प्रदान गर्न सक्दैन ।
११. गुदद्वारबाट रक्तस्रावका स्थितिहरू रगत आउने बबासिर, ठूलो आन्द्राका भित्री भित्ताका घाउहरू तथा रक्तपित्तजस्ता स्थितिहरूमा तातो पानीको एनिमाले रक्तस्रावलाई बढाउँछ । अतः चिसो पानीको एनिमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । यदि गुदद्वारबाट रगत आइरहन्छ भने ३२ डिग्री फरेनहाइटदेखि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५० डिग्री फरेनहाइटबीचको तापक्रमको चिसो पानीको एनिमा लाभदायक हुन्छ ।

१२. एनिमा दिनुभन्दा पहिले क्याथेटरमा ग्लिसरिन या अन्य तेल लगाई बिस्तारै गुदद्वारबाट भित्र पठाउनुपर्दछ । सुख्खा नोजल या क्याथेटरले घर्षण पैदा गरी घाउ बनाउन सक्दछ । अनुभवविहीन मानिसले एनिमा दिँदा घाउ हुने सम्भावना अत्यधिक रहन्छ । साधारणतया क्याथेटर गुदद्वारभित्र चार इञ्च घुसे पुग्दछ, त्यसभन्दा भित्र क्याथेटर घुसाउनुपरे कुशल चिकित्सकले मात्र घुसाउनु हुन्छ, अरूले घुसाउनु उचित हुँदैन ।

१३. एनिमामा भुलेर पनि साबुन-पानी या रासायनिक औषधिहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

१४. एनिमाको क्याथेटर गुदद्वारमा घुसाउनुभन्दा पहिले पानी रोक्ने लक खोलेर थोरै पानी बाहिर फ्याँक्नुपर्दछ नत्र पाइपमा भरिएको हावा पेटमा पुगेर पेट दुखाउन सुरु हुन्छ, जब थोरै पानी बाहिर फ्याँक्दा त्यस पाइपमा भएको हावा बाहिर निस्कन्छ; तब एनिमा दिनुपर्दछ ।

१५. एनिमाको भाँडो सानो छ र पानी धेरै दिनु छ भने एनिमाको भाँडामा थोरै पानी बाँकी रहँदैमा अरू पानी थप्नुपर्दछ, नत्र पानी सकिनेबित्तिकै हावा प्रवेश गर्दछ ।

१६. एनिमा लिनुभन्दा पहिले शौच जानुपर्दछ र शौचको तत्काल पछि एनिमा लिनुपर्दछ ।

१७. स्वस्थ अवस्थामा ठूलो आन्द्राको सफाइ गर्न चाहेको हो भने दिनमा ३-४ पटक फलफूल या सागपातको रस खाएर बस्नुपर्दछ । अर्को दिनमा बिहान एनिमा लिने या बिहान एनिमा लिई दिनभर पानी मात्र पिएर उपवास गर्ने र अर्को दिन बिहान पुनः एनिमा लिने गर्नुपर्दछ । त्यसपछि हल्का आहारमा आउनुपर्दछ ।

१८. ठूलो आन्द्रामा अतिरिक्त दबाब नदिई स्वाभाविकरूपमा जति समय एनिमाको पानी रोक्न सकिन्छ; रोक्नुपर्छ र रोक्न अप्ठेरो अनुभव भएपछि शौचालय जानुपर्दछ ।

१९. एनिमा लिने खाट एकातर्फ ६ इन्चदेखि ९ या १० इञ्चसम्म अग्लो हुनुपर्दछ । अग्लो भागतिर खुट्टा र होचो भागतिर टाउको गरेर चित्रमा जस्तै एनिमा लिनका लागि पिठ्युँका बलले सुत्नुपर्दछ। एनिमा लिने सबैभन्दा उत्तम शारीरिक आकृति या त पिठ्युँका बलले सुत्नु हो या त दाहिने कोल्टे सुतेर लिनु हो । उच्च रक्तचाप, हृदयरोग एवं मस्तिष्क आघात (Brain hemerage) का रोगीहरूले टाउको होचो गराएर एनिमा लिनु हुँदैन, समतल ठाउँमा सुतेर लिनुपर्दछ । उपर्युक्त रोगीहरूलाई टाउको होचो हुँदा हानि गर्दछ ।

२०. एनिमा लिनुभन्दा ५ या १० मिनेट पहिले एक या दुई गिलास तातो पानी पिउनु हितकर हुन्छ। यसले सफाइमा निकै सहायता गर्दछ ।

२१. एनिमाबाट पानी ठूलो आन्द्रामा पुगेपछि उपचारकले रोगीको पेटमा चक्राकार मालिस हातले गर्नुपर्दछ । यसरी चक्राकार घुमाउँदा घडीको सुईले विपरीत दिशामा घुमाउनुपर्दछ । चक्राकार घुमाउँदा पेटमा थोरै पाउडर या तेलको प्रयोग गर्नुपर्दछ, नत्र पेटमा भएका रौंहरू बटारिने र तन्किएर घाउ पनि हुन सक्दछ । दबाब दिएर हात नघुमाई हल्का घुमाउनुपर्दछ ।

२२. अभ्यासी मानिसले एनिमा लिने हो भने एनिमापछि विपरीत आसनहरू (विपरीत करणी मुद्रा या सर्वाङ्ग आसन गर्नु राम्रो, शीर्षासन या वृषिकासन गर्नु नराम्रो) एवं अग्निसार क्रिया, नौलि आदि गर्नु हितकर हुन्छ । नत्र सामान्य मानिसले एनिमापछि पेटलाई फुलाउने र खुम्च्याउने छिटो-छिटो गर्नुपर्दछ; जसले पेटमा एक प्रकारको थर्थराहट भई कम्पन-पैदा होस्; जो पुरानो मल निकाल्न सहयोगी हुन्छ।

२३. एनिमापछि शौच जाँदा आफै शौच हुन दिनुपर्दछ, जोड लगाउनु हुँदैन । जोड लगाउनाले सफाइ राम्रोसँग हुँदैन । १५ देखि २० मिनेटसम्ममा एनिमाको सबै पानी निस्कन्छ । यदि कसैको सफाइ एक पटकमा नभई आधा या एक घण्टापछि पनि पुनः शौच जाने इच्छा भयो भने जानुपर्दछ, रोक्नु हुँदैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. अमृतरस

परिचय

प्राकृतिक चिकित्साको खोजका क्रममा हरिया सागपातहरूलाई र अङ्कुरित अनाजलाई प्रमुखता दिई अनेकन अनुसन्धानहरू एकातर्फ भए भने अर्कातर्फ आधुनिक चिकित्साका वैज्ञानिकहरूले क्यान्सरका औषधिहरू खोजेर थाकेपछि हरियो सागपात र फलफूलको रसद्वारा क्यान्सर रोगीमा जीवन शक्ति विकास हुने कुरा पत्ता लगाई प्रयोग बढाउन थाले । यही क्रममा गहुँको कलिलो जमराको रसबाट सम्पूर्ण रोग निको पार्न सकिने घाँस चिकित्सा (Grass Therapy) को विकास भयो । घाँस चिकित्सा या गहुँको कमलो जमराको रस पिई रोगमुक्त हुने कुरालाई अनुसन्धान गरी वैज्ञानिक तर्क दिने अमेरिकी महिला प्राकृतिक चिकित्सक डा. एन. बिगमोर (डि.डि.एन.डि., पी.एस., पी., डब्लु.डी. एस.एम.डी.) हुनुहुन्छ । उहाँले गहुँको जमराका बारेमा अनेक अनुसन्धान र प्रयोगपछि एउटा पुस्तक लेख्नुभएको छ; जसको नाम Why suffer the Answer ? Wheat Grass Manna हो; जसमा गहुँका कलिला बिरुवाहरूको अर्थात् गहुँका जमराको रस दिएर कठिन र कष्टसाध्य रोगहरूको उपचार सरल तरिकाबाट भएको अनुभव व्यक्त गरिएको छ। डा. एन. बिगमोर दाबा गर्नुहुन्छ - "संसारमा यस्तो कुनै रोग छैन, जो गहुँको कलिलो बिरुवाको रसले निको नहोस् ।" फेरि उहाँ भन्नुहुन्छ - "गहुँको कलिलो बिरुवामा सर्वाधिक पोषक तत्त्व छ, साथै सबैभन्दा बढी जीवनदायिनी तत्त्व क्लोरोफिल पनि। गहुँका बिरुवाको रसको ४० प्रतिशत भाग हाम्रो रगतसँग मिल्दोजुल्दो छ । त्यसैले त यसलाई हरियो रगत (Green Blood) पनि भनिन्छ ।"

अमेरिकाको बोस्टन सहरमा डा. एन. बिगमोरद्वारा स्थापित 'हिपोक्रेट हेल्थ इन्स्टिच्युट' नामक संस्था छ, जहाँ कुनै पनि पनि औषधि दिइँदैन । गहुँका कलिलो बिरुवाहरूको रस मात्र दिएर रोगीहरूलाई उपचार गरिन्छ । डा. एन बिगमोरको अस्पतालमा हरेक रोगीहरूलाई प्रथम तीन दिन केवल फलफूल र गहुँका कलिला बिरुवाहरूको रस दिएर शरीर शोधन गराइन्छ । प्रत्येक दिन बिहान आवश्यकताअनुसार रोगीहरूलाई गहुँका कलिला बिरुवाको रसको एनिमा दिइन्छ । वास्तवमा एनिमाद्वारा गहुँका कलिला बिरुवाहरूको रस ठूलो आन्द्रामा पठाउनुको मतलब सफाइ गर्नु होइन कि आन्द्रामा भएका हानिकारक कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्नु हो ।

डा. एन. बिगमोर १९८२ डिसेम्बरमा महाराष्ट्र, भारतको बम्बे हस्पिटलमा आउनुभएको थियो । बम्बईस्थित यस बम्बे हस्पिटलमा डा. एन. बिगमोरको निर्देशनमा भोजनको प्राकृतिक प्रयोगद्वारा कैयन असाध्य रोगीहरूको एक महिनासम्म उपचार भयो; जसमा हजारौँ पुराना जीर्ण रोगीहरूले जीवित खाद्य जस्तो कि - हरिया सागपातहरू, फलफूलहरू, अङ्कुरित अनाज, सूर्यमुखी बीज, सलाद, गहुँका कलिला बिरुवाको रस आदिद्वारा रोगमुक्त भई नवजीवन पाए । समग्रतामा भन्ने हो भने उनीहरूको कायाकल्प नै भयो । यस उपचारका क्रममा दूध पिउनसम्म पनि बन्देज थियो ।

डा. एन. बिगमोरको पुस्तकमा हड्डीको, स्तनको, आन्द्राहरू या पेटको र गलाको क्यान्सरका रोगीहरू गहुँका कलिला बिरुवाको रस, अङ्कुरित अन्न र हरियो सागपातको प्रयोगबाट रोगमुक्त भएका कैयन उदाहरणहरू छन् ।

विश्वविख्यात भूमिविशेषज्ञ एवं वनस्पति अनुसन्धानकर्ता डा. जि.एच. थामस भन्नुहुन्छ - "४७००

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकारका घाँसहरूमा अनुसन्धान गर्दा गहुँको कलिलो बिरुवा नै सर्वोत्तम निस्कियो । यति मात्र होइन, मानिसको पोषिलो तरल खाद्यमा कुनै पनि खाद्य गहुँको कलिलो बिरुवाजत्तिको पोषक गुणले भरिएको छैन।'' डा. थामसले ५० वर्षको आफ्नो लामो अनुसन्धानपछि के निष्कर्ष निकाल्नुभएको छ भने गहुँको बिरुवाको रसको अमूल्य औषधीय गुणको कुरा त एकातर्फ छ, अर्कातर्फ मानिस केवल गहुँको बिरुवाको रस पिएरै पूरै जीवन बिताउन सक्दछ, त्यो पनि स्वस्थकर दीर्घजीवन । गहुँको बिरुवा या जमराको रस पूर्ण भोजन हो । यसबाट पोषक तत्त्व प्राप्त हुनाका साथै रक्तशोधनको काम पनि हुन्छ । डा. थोमसले गहुँका जमराका रसद्वारा मानवशरीरलाई हुने फाइदाहरूबारे गहन प्रयोग एवं खोजहरू गर्नुभएको छ ।

आधुनिक अनुसन्धानकर्ताहरू भन्दछन् - ''गहुँको कलिलो बिरुवाको रसमा 'लेट्राइल' नामक तत्त्व पर्याप्त मात्रामा हुन्छ, जो क्यान्सरको कोषलाई नष्ट गर्ने काम गर्दछ । मधुमेह रोगमा 'इन्स्युलिन'ले जे काम गर्दछ; त्यही काम क्यान्सरमा 'लेट्राइल'ले गर्दछ ।''

गहुँको बिरुवा (जमरा)को रस तयार गर्ने विधि

तपाईं बारीको एउटा टुक्रालाई आठ या नौ भागमा विभाजन गर्नुहोस् । स्थान र गहुँको वृद्धि क्रमलाई हेरी आठ या नौ भनिएको हो । त्यस विभाजित भागमा प्रत्येक दिन एक-एक भागमा गहुँ छर्दै जानुहोस्, जब आठ या नौ दिन हुन्छ; तब पहिलो भागमा ५ देखि ८ इञ्च अग्ला गहुँका बिरुवाहरू तयार हुन्छन्। तयार बिरुवाहरूलाई निकालेर पिसेर रस तयार गर्नुहोस् ।

त्यस भागमा फेरि गोबर मल राखेर राम्रोसँग माटो धुल्याई त्यही दिन फेरि गहुँ छरिदिनुहोस् । त्यसै गरी दोस्रो दिन दोस्रो भागको जमरा या बिरुवा निकाल्नुहोस् र गहुँ छर्नुहोस् । यसरी प्रत्येक दिन गहुँको बिरुवा निकाल्नुहोस् र त्यही स्थानमा नयाँ बीजहरू छर्नुहोस् त, प्रत्येक दिन ताजा बिरुवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

सहरी क्षेत्र जहाँ आफ्नो जमिनको अभावले एक या दुई कोठामा जीवन निर्वाह गरेर बस्नुपर्दछ, त्यस परिवेशका मानिसहरू पनि आत्तिनु हुँदैन । आठ या नौवटा गमला प्रयोग गरेर गहुँका बिरुवा तयार गरी लाभ लिन सक्नुहुन्छ । यो गहुँका बिरुवाको औषधीय प्रयोगबाट सहर होस् या गाउँ, गरिब होस् या धनी, पहाड होस् या तराई कहीँ पनि र कुनै परिवेश र अवस्थामा पनि फाइदा लिन सकिन्छ ।

गहुँका यी कलिला बिरुवाहरूलाई उखेलेर जरा काटी बाँकी भागलाई खलमा पिसेर पातलो कपडाले रस छान्ने र बाँकी छोक्रालाई पुनः मसिनो गरी पिसेर छान्ने गर्नुपर्दछ । यसरी पिस्दै छान्दै गरेर पूरा रस निकाल्नुपर्छ। पछि- पछि एक या डेढ चम्चा पानी मिसाएर पिसे पनि हुन्छ । यदि वैद्यको औषधि पिस्नेजस्तो खल नभए मसला पिस्ने ढुङ्गो (सिलौटा)मा पनि पिस्न सकिन्छ । तर मसला, नुन आदि राम्रोसँग सफा गरेर मात्र यो औषधि पिस्नुपर्दछ । अन्यथा मसलाहरूको कारणले बेफाइदा हुन्छ । कतिसम्म सफा गर्नुपर्दछ भने मसला आदिको गन्धसम्म पनि नरहोस् ।

रस पिउने समय

खास गरेर यो गहुँका बिरुवाको रस पिउने समय बिहान र बेलुकी खाना खानुअघि हो । तर औषधीय प्रयोगका लागि आवश्यकता हेरी दिउँसो पनि पिउन सकिन्छ । डा. बिगमोरको भनाइअनुसार अमेरिकामा जीर्ण रोगीहरूलाई दिनभरमा एक-एक कप रस तीन-चार पटकसम्म दिइन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रसको मात्रा

उमेर	शाकाहारी	मांसाहारी
एक महिनादेखि तीनमहिना सम्मको बच्चा	तीन थोपादेखि पाँच थोपासम्म ।	चार थोपादेखि ६ थोपासम्म ।
तीन महिनादेखि एक वर्षको बच्चा	दश थोपादेखि पन्ध्र थोपासम्म	पन्ध्र थोपादेखि पच्चीस थोपासम्म।
एक वर्षदेखि पाँच वर्ष	आधा चिया चम्चा (२.५ मि.लि.)	एक चिया चम्चा (५ मि.लि.)
पाँच वर्षदेखि बीस वर्ष	तीन चिया चम्चा (१५ मि.लि.)	६ चिया चम्चा (३० मि.लि.)
बीस वर्षदेखि चालीस वर्ष	आठ चिया चम्चा (४० मि.लि.)	१६ सोह्र चिया चम्चा (८० मि.लि.)
चालीस वर्षभन्दा माथि र सबै जीर्ण रोगीहरूलाई	बीस चिया चम्चा (१०० मि.लि.)	चालीस चिया चम्चा (२०० मि.लि.)

गहुँका जमराको सेवनले मुख्यरूपमा कुन-कुन रोगमा फाइदा गर्दछ त ?

गहुँको जमरा या साना बिरुवाहरूको रसका बारेमा अनुसन्धान गरिरहेका चिकित्साविज्ञानीहरू भन्छन् - "गहुँको जमराले सञ्चो नहुने कुनै रोग नै छैन, केवल यसको प्रयोग ठीकसँग हुनुपर्दछ ।" माथिको प्रश्नको यही नै समग्र उत्तर हो र केही प्रमुख रोगहरूको नाम तल दिइएको छ, जसमा यस रसको बढी उपयोग हुन्छ र सफलता पनि मिलेको छ -

१. हड्डीको क्यान्सर
२. महिलामा स्तनको क्यान्सर
३. आन्द्रा या पेटको क्यान्सर
४. गलाको क्यान्सर
५. मधुमेह
६. दम
७. पक्षाघात
८. महिलाहरूको प्रदर
९. मृगी
१०. मूर्च्छा (अज्ञात कारणबाट बेहोस हुने)
११. छालाका अनेक रोग एवं छालाको क्यान्सर
१२. रक्तपित्त
१३. रक्तचाप
१४. मानसिक कमजोरी
१५. कब्ज
१६. दाँतका विविध रोगहरू
१७. आँखाका विविध रोगहरू

गहुँका जमराको रस पिउँदा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

१. यी गहुँका बिरुवाहरूमा गोबर मल प्रयोग गर्नुपर्दछ । रासायनिक मल प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
२. समय र ठाउँका कारणबाट गहुँका बिरुवाहरूको बढ्ने क्रम फरक पर्ने हुनाले आठदेखि दश दिनभित्रका बिरुवाहरू उपयोगमा ल्याउनु बेस हुन्छ ।
३. औषधीय रूपमा सेवन गरिने गहुँका बिरुवाहरू ५ देखि ७ इञ्चसम्मका हुनुपर्दछ, ८ इञ्चभन्दा अग्ला बिरुवाहरूमा स्वास्थ्यरक्षक शक्ति ह्रास भएको हुन्छ । अतः दिन (बिरुवा लगाएको दिन या आयु) भन्दा पनि बिरुवाको उचाइ र रङ्गमा ख्याल राख्नुपर्दछ ।
४. गहुँका बिरुवाहरूको पात हल्का हरियोपन भएको पहेँलो रङ्गको हुनुपर्दछ। यदि यी बिरुवाहरू कडा र गहिरो हरियो रङ्गका भए भने ती बिरुवाहरूको रस सेवनबाट विशेष कुनै फाइदा हुँदैन। ठूला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बिरुवामा स्वास्थ्यरक्षक शक्ति हुँदैन या भए पनि नगण्य मात्रामा हुन्छ; जसले औषधीय प्रयोगमा केही काम गर्दैन ।

५. गहुँका बिरुवाहरूमा प्रत्येक दिन बिहान पानी छर्किदिनुपर्दछ । तर हिलो हुने गरी पानी राख्नु हुँदैन । बढी पानी भएमा कुहिने डर हुन्छ ।

६. बिहान र बेलुकाको सूर्यको प्रकाश वा तापले हानि गर्दैन, बरु फाइदा नै गर्दछ । तर सूर्यको कडा ताप र वर्षाको तीव्र धाराबाट बिरुवाहरूलाई बचाउनुपर्दछ ।

७. एकपटक गहुँका बिरुवाहरू उमारेको माटो फेरेर अर्को पटक अर्को माटोमा बिरुवाहरू उमार्नु राम्रो हुन्छ । यो गर्न असम्भव भएमा एक पटक गहुँका बिरुवाहरू उमारिसकेपछि त्यो माटोमा गोबर मल मिलाएर मसिनो धूलो बनाई फर्काउनुपर्दछ र दुई-तीन दिनसम्म खुल्ला घाममा सुकाउनुपर्दछ । यसबाट पुनः बिरुवा उमार्ने काम गरेमा सो बिरुवाको रसमा औषधीय गुणको राम्रो विकास हुन्छ।

८. गहुँका बिरुवाहरूको रस बिस्तारै चाटेर पिउनुपर्दछ वा सानो चम्चाको सहयोगले थोरै-थोरै मुखमा चलाएर पिउँदा बढी फाइदा हुन्छ ।

९. गहुँका बिरुवाहरूको रस सेवन गर्न थालेपछि कसै-कसैलाई बान्ता हुने, वाकवाकी लाग्ने, चिसो हुने, बढी दिसा हुने, बेचैनी हुने, आत्तिने जस्ता लक्षण देखिन सक्दछन् । यसो भएमा पनि बिरुवाहरूको रस पिउन छाड्नु हुँदैन । यो चिकित्सा क्रममा शरीरमा विजातीय द्रव्य या मल सङ्कलन बढी भएका मानिसहरूमा मात्र यस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

१०. कसै-कसैले गहुँका बिरुवाको रस पिउन गाह्रो मान्दछन् । यस्तो भएमा थोरै पानी या २-४ थोपा अदुवाको रस मिलाउनाले कुनै हानि हुँदैन । तर कागतीको रस र नुनले निकै हानि गर्दछ । भुलेर पनि नमिलाउनुहोस् ।

११. बच्चाहरूले गहुँका बिरुवाहरूको रस पिउन नमानेमा शुद्ध मह वा पुरानो गुड मिलाएर दिएमा बेफाइदा हुँदैन । तर केही नमिलाई सादा दिनु सबैभन्दा हितकर हुन्छ ।

१२. रस निकालेपछि तुरुन्तै पिउनुपर्दछ र रस निकाल्ने बेलामा मात्र बिरुवाहरू उखेल्नुपर्दछ । रस निकालेर केही बेर मात्र राखियो भने पनि सो रस व्यर्थ हुन्छ । त्यसमा भएको पोषक तत्त्व र स्वास्थ्यरक्षक गुण नष्ट हुन थाल्दछ ।

१३. रस पिउनुभन्दा एक घण्टा अगाडि र रस पिएको एक घण्टा पछिसम्म केही खानु-पिउनु हुँदैन।

१४. यो रस औषधीय प्रयोगका रूपमा पिएको हो भने सागपात, फलफूल, अङ्कुरित अनाज र सलाद मात्र खाएर रहनाले एकदमै छिटो स्वास्थ्य लाभ हुन्छ र स्वास्थ्य रक्षाका लागि यो रस सेवन गरेको हो भने प्राकृतिक आहारमा रहेर सेवन गर्नुपर्दछ ।

१५. गहुँका बिरुवाको रस पिएको अवधिमा जाँडरक्सी साथै अन्य अल्कोहलजन्य पेय, गाँजा, भाङ, चरेस, अफिम, हेरोइन, चुरोट, सुर्ती या तम्बाकु जस्ता नशालु चिजको सेवन गर्नु हुँदैन ।

१६. साना भर्खर जन्मेका / आमाको दूध पिउने बच्चाहरू शाकाहारी नै हुन्छन् । मांसाहारी हुँदैनन्; तर पनि आमा मांसाहारी भए बच्चालाई मांसाहारीलाई जत्तिकै रसको मात्रा दिनुपर्दछ ।

१७. योग्य र अनुभवी चिकित्सकले उल्लिखित मात्रा र पिउने समयमा देश, काल र परिस्थितिअनुसार हेरफेर गर्न सक्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

११. मालिस

परिचय

विश्वको प्राचीनदेखि आधुनिक इतिहाससम्मलाई हेर्ने हो भने कहीँ न कहीँ कुनै न कुनै रूपमा मालिसको कला, संस्कृति र विज्ञानले स्थान पाएको नै छ । स्वास्थ्यको रक्षा गर्न होस् वा रोगीको रोगोपचार गर्न, शारीरिक सुगठन र सुन्दरताका लागि होस् या मानसिक प्रखरताका लागि मालिसले परापूर्वकालदेखि आजसम्म त्यत्तिकै सम्मान र आदर पाएको छ । वैदिक या पूर्व वैदिककालको अत्यन्त विकसित र वैज्ञानिक सभ्यता होस् या मिस्रको प्राचीन सभ्यता जताततै अङ्गप्रत्यङ्गलाई स्वस्थ, लचिलो र कर्मशील बनाउने मालिसका गुणको गाथा गाइएको हुन्छ । उन्नतिका शिखरमा पुगेका सभ्यता मात्र होइन, अशिक्षा र अज्ञानताको तुवाँलोमुनि जङ्गली अवस्थामा जिएका अफ्रिका र अन्य मुलुकका जङ्गली सभ्यतामा पनि मालिसले अत्यन्त सम्मानित स्थान पाएर रहेको छ ।

मालिस शब्द र मालिस गर्ने परम्परा हाम्रा लागि नौलो नभए पनि वैज्ञानिक मालिसको कलाबाट भने हामी धेरै अनभिज्ञ नै छौं । अनभिज्ञतावश गर्दै आएको मालिसले पनि धेरैलाई लाभ पुऱ्याएको नै छ तर यसैलाई वैज्ञानिक तौरतरिकाबाट गर्ने हो भने मालिस एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य रक्षाको कला एवं रोगोपचारको चिकित्सा विज्ञान बन्न सक्दछ ।

मालिसले धेरै प्रकारका रोगहरूलाई निको पार्न सक्दछ । मांसपेशीहरूलाई लचिलो बनाउनु, रक्तसञ्चारलाई सन्तुलित गर्नु, हाड-जोर्नीहरूलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरभित्र सङ्कलित विजातीय पदार्थहरूलाई शरीरका विभिन्न अङ्ग र माध्यमबाट शरीर बाहिर निकाल्नु आदि मालिसको विशेष कार्य हो। मालिस हाम्रो परम्पराको त्यो रत्न हो, जसको जति गाथा गाए पनि सकिँदैन ।

मालिसका फाइदाहरू

मालिसका निम्नलिखित फाइदाहरू छन् । यिनै फाइदाहरूका कारण मालिस लोकप्रिय भएको हो।

१. नियमित मालिस गर्नाले शारीरिक र मानसिक पोषण मिल्दछ, जसले गर्दा शारीरिक सुगठन र मानसिक सन्तुलन पैदा हुन्छ ।

२. मोटा मानिसलाई दुब्लाउन र दुब्ला मानिसलाई मोटाउन मालिसले मद्दत गर्दछ । यस्तो अवस्थामा मालिसले चामत्कारिकरूपमा दुवै काम गर्दछ ।

३. पाचन, अवशोषण र मलनिष्कासन क्रियालाई नियमित बनाउनुका साथै सम्पूर्ण पाचनप्रणालीलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

४. छाला सुन्दर र कान्तियुक्त बनाउँछ ।

५. मांसपेशीहरूमा व्यायाम र विश्राम दुवै मालिसबाट प्राप्त हुने हुनाले यसको स्वस्थ र सन्तुलित विकास हुन्छ ।

६. रक्तसञ्चार सुचारु रूपमा सानाभन्दा साना रक्तनली एवं रक्तजालहरूमा पुग्दछ र त्यहाँ सङ्कलित विजातीय तत्त्वलाई विभिन्न मार्गद्वारा शरीर बाहिर ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

७. प्रतिरक्षा प्रणाली सबल र सक्रिय हुन्छ, जसले गर्दा अवसरवादी कीटाणुहरूको आक्रमणबाट शरीर जोगिन्छ । कैयन रोगहरूको सम्भावनाहरूलाई बाटैमा रोक्दछ भने कैयन रोग केवल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मालिसको नियमित प्रयोगले निको हुन्छ ।

८. बालक, वृद्ध र अन्य जो व्यायाम गर्न सक्दैनन्; उनीहरूका लागि मालिस श्रेष्ठ व्यायाम हो। मालिसका माध्यमबाट उनीहरूलाई मालिस र व्यायाम दुवैको फाइदा हुन्छ ।

९. वृद्ध र रोग, शोक तथा पीडाले थलिएको व्यक्ति जसका छालामा शिथिलता, शून्यता, चाउरीपन आदि देखिन्छ, उनीहरूलाई मालिसले अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ ।

१०. पोषण र व्यायामका अभावमा भएको रक्ताल्पताका रोगीहरूलाई पोषिलो भोजनका साथ मालिस दिनाले अत्यन्त छिटो लाभ हुन्छ । विभिन्न रोगका कारण रक्ताल्पता भएको भए सो रोगको उपचार सर्वप्रथम गर्नुपर्दछ । त्यसपछि पोषण व्यवस्थापनका साथ मालिस गर्नुपर्दछ।

११. चिन्ता, तनाव, उदासीनता, अनिद्रा आदि अवस्थाहरूमा मालिसले फाइदा गर्दछ । निद्रा नलाग्नेहरूका लागि मालिस अत्यन्त पुष्टिदायक औषधि हो ।

१२. स्नायु-दौर्बल्यमा सम्पूर्ण शरीरको मालिसका अतिरिक्त पिठ्युँ र मेरुदण्डको मालिस अत्यन्त हितकर हुन्छ ।

१३. हाडजोर्नीका विभिन्न समस्याहरूमा मालिसले चामत्कारिक लाभ पुऱ्याउँछ ।

१४. रक्तचाप घट्ने या बढ्ने दुवै विषम अवस्थामा मालिसले सन्तुलन बनाइराख्न मद्दत गर्दछ । बढेकाहरूलाई घटाउँछ र घटेकाहरूलाई बढाउँछ ।

१५. पक्षाघात (Paralysis) मा योग, प्राकृतिक चिकित्साका साथमा मालिस नियमित गर्ने हो भने रोगीलाई चामत्कारिकरूपमा फाइदा गर्दछ ।

१६. पूर्ण यौवनका लागि आज मालिस विश्वभर प्रसिद्ध छ ।

१७. टाउकामा गरिने मालिसले आँखाको देख्ने क्षमता, कानको सुन्ने क्षमता र नाकको सुँघ्ने क्षमतालाई अत्यन्त बढाउँछ भने स्मृतिनाशमा अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ । नेत्रज्योति विकासक उपचारमा मालिस सबैभन्दा श्रेष्ठ उपचार हो ।

१८. सुस्त मनःस्थितिका रोगीहरूलाई सम्पूर्ण शरीरका अतिरिक्त विशेषरूपमा टाउको, मेरुदण्ड र पैतालाको मालिसले चामत्कारिक लाभ देखाउँछ ।

१९. मालिस वात-कफनाशक छ । वात र कफका रोगहरूबाट पीडित रोगीहरूलाई यसले अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ ।

२०. आलस्य निवारणका लागि मालिस र त्यसपछि तातो पानीको स्नान श्रेष्ठ उपचार हो ।

२१. तेलबाट गरिने मालिसले मांसपेशीहरूलाई शक्तिशाली र तनावमुक्त बनाउँछ । तेलले छाला नरम हुनुका साथै मांसपेशीहरूमा हात सजिलो गरी चलाउन मद्दत गर्दछ ।

विधि एवं सावधानी

मालिस गर्ने या गराउने व्यक्तिले बढी फाइदा प्राप्त गर्न र हुन सक्ने सम्भावित हानिबाट बँच्न निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ -

१. मालिस गर्ने व्यक्तिको मनोभाव प्रेममय हुनुपर्दछ । जुन रोगीलाई मालिस गर्ने हो; उसको स्वास्थ्यलाभको मङ्गल कामनाका तरङ्गहरू बराबर मनमा पैदा भइरहनुपर्दछ । मालिस गर्ने व्यक्तिमा मानसिक खिन्नता, क्रोध र अनिच्छा भएका बेला मालिस गर्नु हुँदैन ।

२. मालिस गर्दा मालिस गरिरहेको स्थानमा ध्यान एकाग्र र केन्द्रित गर्नुपर्दछ । मालिस गर्ने र गराउनेबीच कुराकानी हुनु हुँदैन ।

३. मालिस गर्ने स्थान प्रशस्त प्रकाश भएको र खुल्ला हुनुपर्दछ । तर चिसो हावा सीधा प्रवेश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नें भने हुनु हुँदैन ।

४. मालिसका विभिन्न प्रकारहरू भए पनि तेल लगाएर गर्नें मालिस नै सर्वश्रेष्ठ छ । रोगअनुसारको विभिन्न ओषधीय गुणयुक्त तेल पनि पाइन्छ । तर, तिल, तोरी, नरिवल र जैतुनको तेल सामान्यरूपमा सबैका लागि बढी हितकर छ ।

५. मालिसका लागि तेल लगाइसकेपछि शरीरका मांसपेशीको बनावट अनुसार हातलाई लयबद्धरूपमा तलदेखि माथितिर लैजानुपर्दछ ।

६. मालिस गर्दा हातको दबाब र सञ्चालनले मालिस लिनेवालालाई यस्तो कम्पन पैदा गर्नुपर्दछ कि ऊ आनन्दले लठ्ठ होस् ।

७. मालिस गर्दा हातलाई लुलो बनाएर थपथपाउनुपर्दछ । यसो गर्नाले नाडी-संस्थानलाई शक्तिशाली बनाउँछ ।

८. मांसपेशीको आकारअनुसार जहाँबाट सुरु भयो र जता जाँदै छ त्यही दिशातर्फ हल्का माड्नुपर्दछ । हड्डीको माथि रहेको मांसपेशीलाई बूढी आँला र अन्य आँलाहरूका बीचमा समातेर हृदयतर्फ माड्दै लैजानुपर्दछ । यसो गर्नाले मांसपेशीमा व्यायाम र विश्राम दुवै पैदा भई यिनीहरू स्वस्थ र शक्तिशाली हुन्छन् ।

९. मालिस सदैव अग्लो फल्याकले बनेको कडा खाटमा (लम्बाइ ६ फुट, चौडाइ ३० इन्च र उचाइ २८ इन्च) गर्नु राम्रो हुन्छ । टाउकाको बाहेक अन्य मालिस सुतेर नै गर्नुपर्दछ । सकेसम्म मालिस अरूद्वारा गराउनु राम्रो हो । आफ्नो मालिस आफै गर्नें हो भने बसेर गर्नुपर्दछ उठेर गर्नु हुँदैन ।

१०. दुर्बल रोगीलाई आधा घण्टाभन्दा बढीको मालिस गर्नु हुँदैन । स्वस्थ व्यक्तिलाई एक घण्टाको मालिस राम्रो हुन्छ ।

११. तेलबाहेक पाउडर, जडिबुटीको चन्दनजस्तो पिसेको लेप, बेसन आदिबाट बनाएको बुकुवा (उबटन), पानीको टबमा सुताएर आदि विभिन्न तरिकाले मालिस गर्न सकिन्छ । यस्ता मालिस पूर्ण जानकारी बिना गर्नु हुँदैन ।

१२. अत्यन्त कमजोर रोगीहरूका लागि माछाको तेल, बदामको तेल, जैतुनको तेल आदि सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । माछाको तेलमा कडा दुर्गन्ध हुने हुनाले धेरैले यसलाई राम्रो मान्दैनन् ।

१३. मालिस गर्नें व्यक्ति शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ हुनुपर्दछ । दुर्बल, रोगी, क्रोधी, लालची, असंयमी आदि मानिससँग मालिस गराउँदा स्वास्थ्यलाभको बदला स्वास्थ्य अरू बिग्रन सक्दछ।

१४. मालिस खाली पेटमा गर्नुपर्दछ । खाना खानेबित्तिकै या धेरै दिनको कब्जियत भएका बेलामा मालिस गर्दा अरू अङ्गमा पनि हानि त हुन्छ नै पेट नराम्रो गरी बिग्रन्छ । कब्जियत भएमा एनिमा लिएर पेट सफा गरी मालिस गर्नुपर्दछ ।

१५. यदि रोगी उपवास बसेको छ भने उसलाई मालिसले अमृतसमान काम गर्दछ । उपवासका बेला पहिले एनिमा लिएर मात्र मालिस गर्नुपर्दछ ।

१६. मालिसपछि स्नान अनिवार्य हुन्छ। मालिसपछिको स्नानले मालिसको गुणलाई अरू बढाइदिन्छ। चिसो पानीको स्नान गर्न नसक्नेहरूलाई तातो पानीको स्नान गराउनुपर्दछ ।

१७. एक जनालाई मालिस गरेपछि खाटमा बिछ्याएका तन्नाहरू राम्रोसँग सफा गरेर मात्र अरूलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ । खाट पनि डिटोल पानीले पुछ्नुपर्दछ । मालिस गर्नें व्यक्तिले आफ्नो हात कुहिनासम्म सफासँग साबुनले धोएर मात्र एक-अर्कालाई मालिस गर्नुपर्दछ ।

१८. मालिस गर्दा लगाउने कपडा अलग हुनुपर्दछ । रोगी या स्वस्थ जोसुकैको मालिस गरेपछि स्नान गरी सफा कपडा फेरेर मात्र भोजन गर्नुपर्दछ; जसले रोगीको कीटाणु एवं अन्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विकारको असर नपरोस् ।

१९. महिलाहरूमा बराबर भइरहने गर्भस्राव या गर्भपातमा मालिस अत्यन्त उपयोगी छ । हिस्टिरिया, मृगी, अनिद्रा, उदासीनता आदि रोगमा पनि यसले चामत्कारिक रूपमा काम गर्दछ ।

२०. प्रसवपछि प्रसूता महिलाको शरीरको नियमित मालिस गर्नुपर्दछ । यस्तो मालिसले उनीहरूको शरीरमा आएको ढिलापनलाई सुधार गर्दछ । सम्पूर्ण शरीरको मालिस भई शारीरिक सुगठन राम्रो बन्दछ ।

२१. जरो आएको बेला र शरीर सुन्निएको अवस्थामा कहिल्यै मालिस गर्नु हुँदैन । च्यापिएर, ठोक्किएर नीलो भएको, सुन्निएको, पोलेको, घाउ खटिरा भएका ठाउँमा मालिस गर्नु हुँदैन।

२२. मालिस गर्दा चित्रमा देखाएजस्तै तीर गएको दिशातर्फ हात चलाउनुपर्दछ । जोडले च्याप्ने, थिच्ने, ठोक्ने, झट्कार्ने, बटार्ने नगरी हल्का कम्पन पैदा गर्नुपर्दछ ।

२३. महिलाहरूमा गर्भावस्था या महिलावारीका समयमा पेटको सम्पूर्ण भागबाहेक शरीरका अन्य भागमा मालिस गर्न सकिन्छ ।

२४. महिलाहरूको छातीमा स्तनको मालिस गर्दा च्याप्ने, थिच्ने, माड्ने गर्नु हुँदैन । हल्का कम्पन पैदा गर्नुपर्दछ ।

२५. महिलाको पुरुषले र पुरुषको महिलाले मालिस गर्नु हुँदैन। यस्तो मालिसले उत्तेजना पैदा भई मालिसबाट हुने वास्तविक फाइदालाई घटाइदिन्छ ।

२६. गाईको शुद्ध घिउ या मख्खनबाट बच्चाको मालिस गर्नाले बच्चाको सुन्दरता, सुगठन र स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । टाउकाको यस्तो मालिसले स्मृति र बौद्धिक प्रखरता बढ्छ ।

२७. बच्चालाई बिहानको सूर्यको प्रकाशमा मालिस गर्नाले उसको शारीरिक र मानसिक विकास राम्रो हुन्छ।

२८. बच्चाको मालिस उसकै आमाले गर्नु सबैभन्दा श्रेष्ठ छ; जसले गर्दा मालिस फाइदाका साथ भावनात्मक सम्बन्ध र संवेदनाले गर्ने फाइदा पनि हुन्छ ।

२९. बच्चाको मालिस गर्दा मिच्ने, बटार्ने, झट्कार्ने गर्नु हुँदैन । हल्का कम्पन पैदा गर्ने, मुसार्ने र जोर्नीहरूको सरल अङ्गव्यायाम गराउनुपर्दछ ।

३०. मालिस गर्ने व्यक्तिले मालिस लिने व्यक्तिलाई खाटमा सुताएर मालिस सुरु गर्नुभन्दा पहिले उसको कुन अङ्गमा किन मालिस गरिँदै छ भन्ने जान्नुपर्दछ । मालिसबाट कस्तो लाभ दिन खोजेको हो; सोका बारेमा विचार र व्यवहारका साथ हात चलाउन सुरु गर्नुपर्दछ ।

३१. मालिस गर्दा मालिस लिने व्यक्तिको उमेर, रोग, शारीरिक र मानसिक स्थिति, मालिसप्रति उसको धारणा आदिलाई विचार गरेर मालिस गर्नुपर्दछ । बालबच्चा, बूढापाका, कमजोर, बलिया, स्वस्थ, अस्वस्थ सबैलाई एकै प्रकारले मालिस गर्नु हुँदैन ।

३२. मालिस बिहान स्नान गर्नुभन्दा पहिले र साँझ खाना खानुभन्दा पहिले गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। तर आवश्यकताअनुसार खाली पेटमा जति बेला पनि गर्न सकिन्छ । साँझमा मालिस गर्ने हो भने मालिसपछि मनतातो पानीले नुहाई हल्का भोजन गरेर सुत्नुपर्दछ । साँझको मालिसले अनिद्रा, नाडीदौर्बल्य, हिस्टिरिया, मृगी, मानसिक रोग आदिमा विशेष फाइदा गर्दछ ।

३३. तेलद्वारा मालिस गर्दा खुट्टाका आँला, पैतला, पिँडुला, साप्रा हुँदै माथितिर लैजानुपर्दछ । दुवै खुट्टाको मालिसपछि हातका आँला हत्केलाबाट सुरु गरी माथितिर लैजानुपर्दछ । हातको मालिसपछि पेट र छातीको मालिस गर्नुपर्दछ । पेट र छातीको मालिसपछि सम्पूर्ण पीठको भागको मालिस गर्नुपर्दछ । अन्तमा अनुहार र टाउकाको मालिस गर्नुपर्दछ ।

३४. वैज्ञानिक मालिसका धेरै फाइदाहरू छन् तर कुशल मालिस विशेषज्ञबाट सिकेर गर्नुपर्दछ । नाउको जस्तो झट्कार्ने, पड्काउने मालिस गर्नु हुँदैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

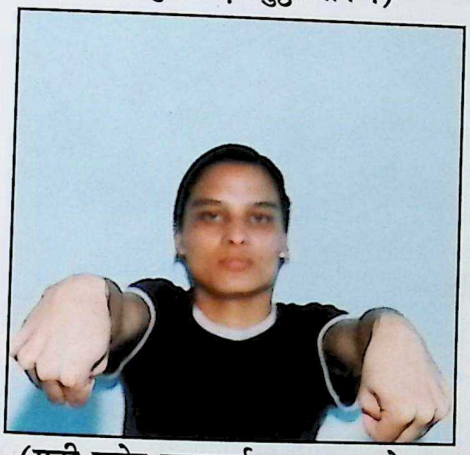
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१२. अङ्ग व्यायाम

(हातको अङ्ग व्यायाम)

(आँला खुम्च्याएर मुठ्ठी पार्ने ।)

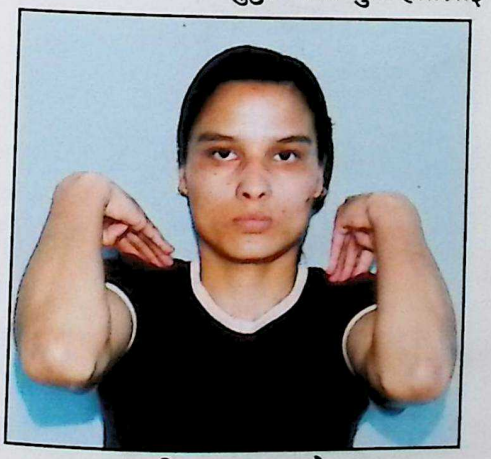
(आँला तन्काएर फैलाउने ।)



(मुठ्ठी पारेर हातलाई तल झुकाउने ।)

(मुठ्ठी पारेर हातलाई माथि लैजाने ।)

मुठ्ठी पारेर दुवै हातलाई दायाँबायाँ गोलाकार घुमाउने ।



(कुहिना खुम्च्याउने ।)

(कुहिना फैलाउने ।)

यो दुवै हातले एकै पटक गर्ने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

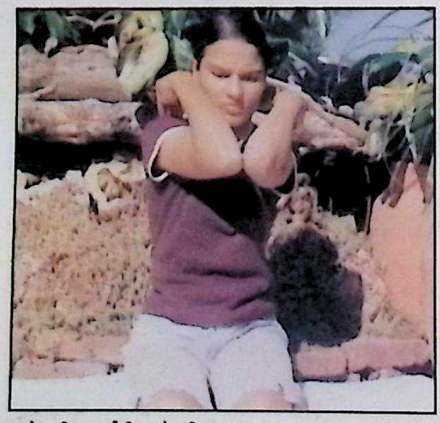
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(कुमको अङ्ग व्यायाम)

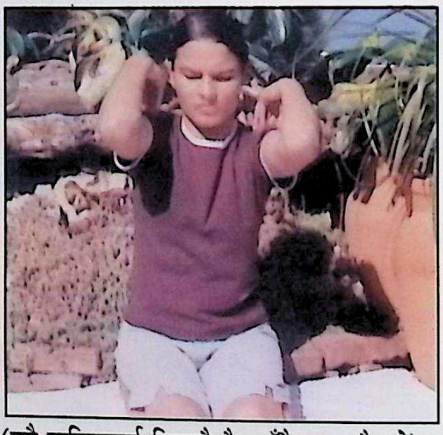
(दुवै कुमलाई एकै पटक तलमाथि गर्ने ।)

(बायाँ कुम माथि, दायाँ कुम तल, फेरि दायाँ कुम माथि, बायाँ कुम तल क्रमैले तलमाथि गर्ने।)

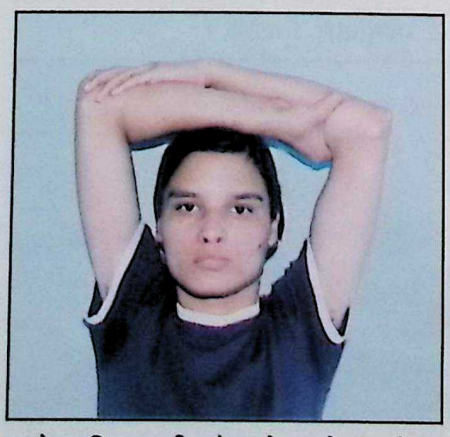
दुवै कुमलाई एकै पटक गोलाकार घुमाउने ।



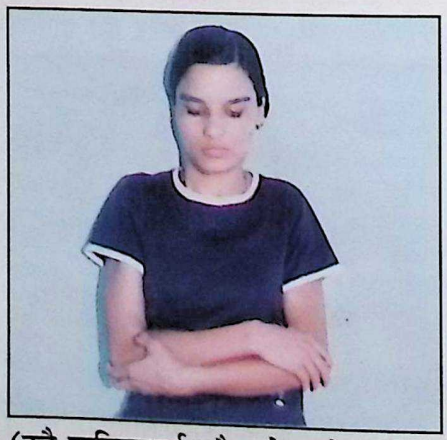
(दुवै कुहिनालाई बिस्तारै नजिक ल्याएर एक-आपसमा मिलाउने।)



(दुवै कुहिनालाई बिस्तारै फैलाउँदै टाढा लैजानें ।)



(दुवै कुहिनालाई दुवै हत्केलाले पकडेर बिस्तारै टाउको माथि लैजाने ।)



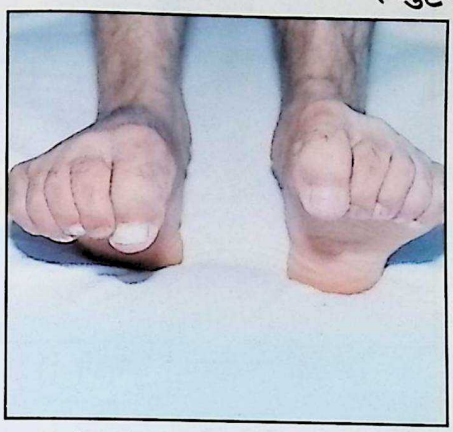
(दुवै कुहिनालाई दुवै हत्केलाले पकडेर बिस्तारै तल पेटतिर ल्याउने ।)

तल या माथि गएपछि त्यही स्थितिमा हातलाई दायाँ-बायाँ लैजाने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

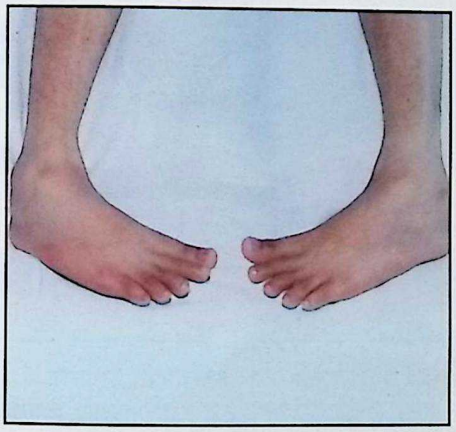
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(खुट्टाको अङ्ग व्यायाम)

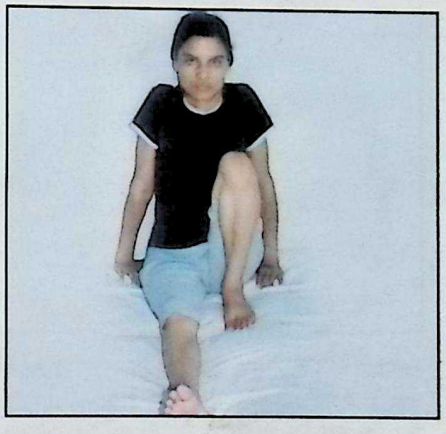


(खुट्टाको आँलालाई खुम्च्याउने-फैलाउने।)

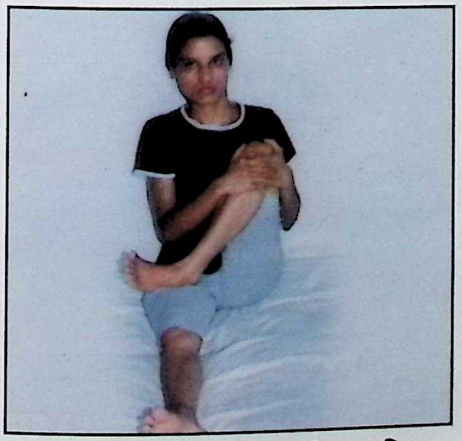
(गोलीगाँठामुनिको भागलाई अगाडि र आफूतिर तन्काउने।)



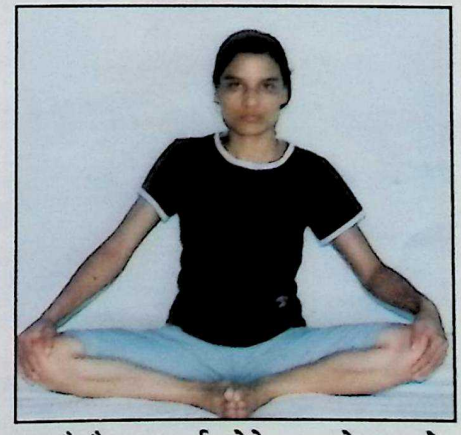
(कुर्कुच्चा एक हात टाढा रहने गरी खुट्टा फैलाउने, यसपछि दुवै पैतालालाई भित्र र बाहिर पल्टाउने ।)



(दाहिने खुट्टा खुम्च्याउने-फैल्याउने, देब्रे खुट्टा खुम्च्याउने-फैलाउने । अलग-अलग खुम्च्याउने फैलाउने गरेपछि दुवै खुट्टा खुम्च्याउने-फैलाउने।)



(एउटा खुट्टा खुम्च्याएर तिघ्रामाथि राख्ने । घुँडालाई हातले समातेर माथि छातीमा र तल भुइँमा तलमाथि गर्ने ।)

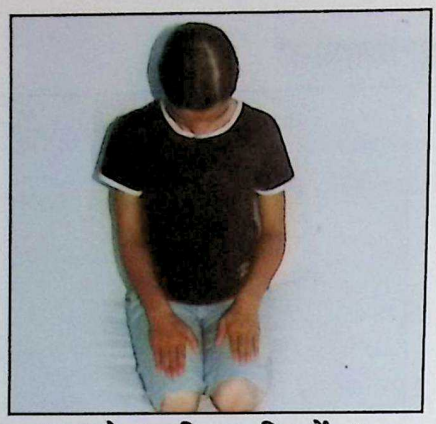


(दुवै पैतालालाई जोडेर हातले समाल्ने घुँडालाई तलमाथि हल्लाउने ।)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

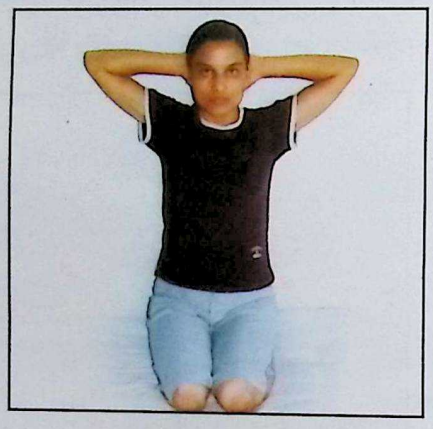
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(घाँटीको अङ्ग व्यायाम)



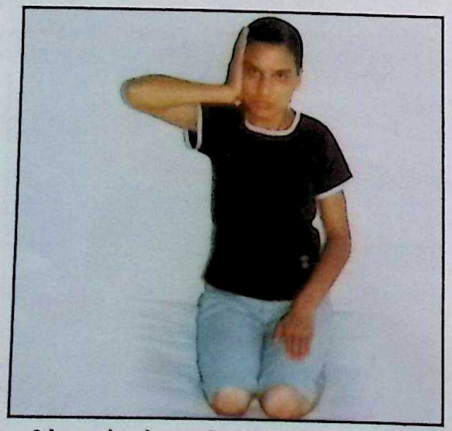
(टाउको अगाडि-पछाडि गर्ने ।)

(टाउको दायाँबायाँ घुमाउने ।)

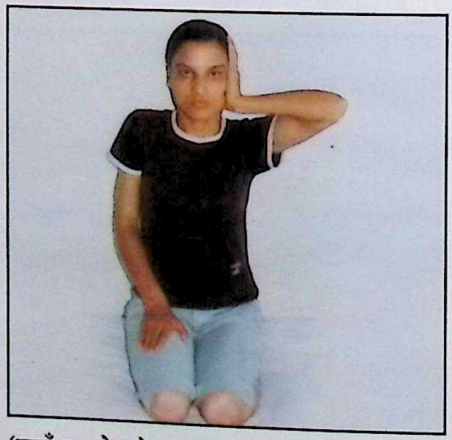


(हातको पञ्जालाई एकआपसमा मिलाएर टाउकाको पछाडि राख्ने । टाउकाले पछाडि र हातले अगाडि विपरीत दिशामा धकेल्ने । यसरी धकेल्दा टाउको बाङ्गो-टेढो नभई सीधा हुनुपर्दछ ।)

(दुवै हातको मुठ्ठी कसेर आँखामाथि निधारमा राख्ने । टाउकाले अगाडि र हातले पछाडि विपरीत दिशामा धकेल्ने । यसरी धकेल्दा टाउको बाङ्गो-टेढो नभई सीधा हुनुपर्दछ ।)



(दाहिने हातको हत्केलालाई दाहिने कञ्चटमा राख्ने, टाउको र हत्केलाले विपरीत दिशामा धकेल्ने । यसरी धकेल्दा टाउको बाङ्गो-टेढो नभई सीधा हुनुपर्दछ ।)



(बायाँ हातको हत्केला बायाँ कञ्चटमा राख्ने । टाउको र हत्केलाले विपरीत दिशामा धकेल्ने । यसरी धकेल्दा टाउको बाङ्गो-टेढो नभई सीधा हुनुपर्दछ ।)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

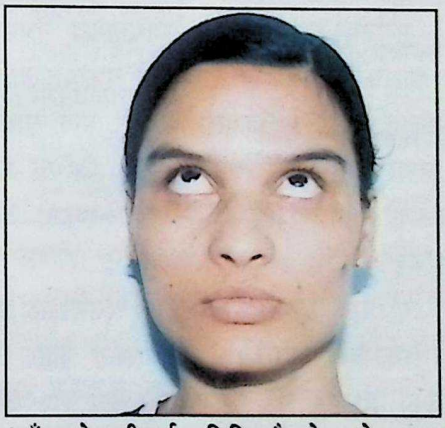
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(आँखाको अङ्ग व्यायाम)

(आँखाको नानीलाई दायाँतिर लैजाने । यो व्यायाम गर्दा टाउको बाङ्गोटिङ्गो नभई सीधा राख्नुपर्दछ ।)

(आँखाको नानीलाई बायाँतिर लैजाने । यो व्यायाम गर्दा टाउको बाङ्गोटिङ्गो नभई सीधा राख्नुपर्दछ ।)

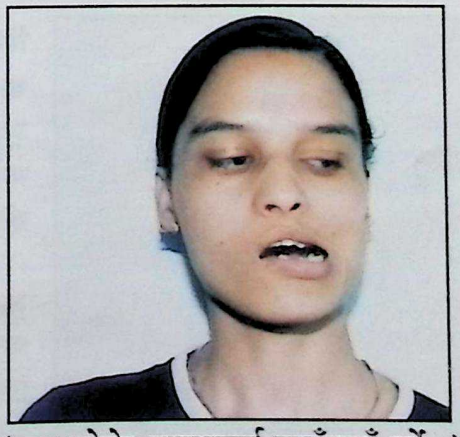
(आँखाको नानीलाई तलतिर लैजाने । यो व्यायाम गर्दा टाउको बाङ्गोटिङ्गो नभई सीधा राख्नुपर्दछ ।)



(आँखाको नानीलाई माथितिर लैजाने । यो व्यायाम गर्दा टाउको बाङ्गोटिङ्गो नभई सीधा राख्नुपर्दछ ।)

(बङ्गाराको अङ्ग व्यायाम)

(मुख खोलेर बङ्गारालाई तलमाथि गर्ने ।)



(मुख खोलेर बङ्गारालाई दायाँबायाँ गर्ने ।)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१३. सूर्य नमस्कार

परिचय

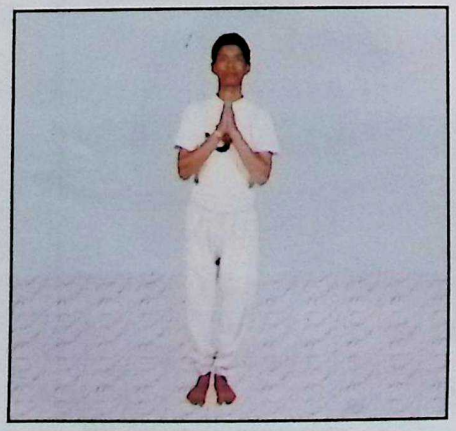
१२ वटा शारीरिक स्थितिहरूलाई मिलाएर सूर्यनमस्कार बनेको छ । सम्पूर्ण योगासनहरू गर्न नसक्ने तर सम्पूर्ण योगासनले दिने लाभ प्राप्त गर्न चाहनेहरूका लागि कम समय र साधनाबाटै गर्न सकिने यो सूर्यनमस्कार अत्यन्त प्रभावशाली छ । सम्पूर्ण ग्रहहरूका बीचमा सूर्यको जुन स्थान छ; सम्पूर्ण योगासनहरूका बीचमा सूर्यनमस्कारको त्यही स्थान छ भन्दा अत्युक्ति हुँदैन ।

सूर्यनमस्कार शृङ्खला सुरुकै दिनबाट सबै गर्नुभन्दा एक-एक आसनमा अलग-अलग अभ्यास र दक्षता प्राप्त गरेपछि मात्र पूर्ण शृङ्खलामा आउनु राम्रो हुन्छ । पूर्ण शृङ्खलामा गइसकेपछि एउटै आसनमा धेरै बेर बस्नुभन्दा पटक-पटक दोहोऱ्याउनु राम्रो मानिन्छ ।

सूर्यनमस्कार शारीरिक साधनामात्र नभएर मानसिक साधना पनि हो । यसमा शरीरको स्थितिका साथ श्वासको लयबद्धता र मनको एकाग्रतालाई पनि महत्त्वपूर्ण रूपमा लिइएको छ । सूर्यनमस्कार योग साधनालाई अझ शक्तिशाली बनाउन मन्त्र साधना पनि जोडिएको छ । मन्त्र यस्तो ध्वनि समूहको प्रवाह हो; जसले मस्तिष्क तथा त्यसको विभिन्न क्रियाकलापमा एक विशेष प्रकारको प्रभाव पार्दछ । यी मन्त्रहरूको अतिविशिष्ट ध्वनिले मस्तिष्कमा अन्तर्निहित ऊर्जालाई सक्रिय बनाई अनन्त ऊर्जा स्रोततर्फ बढ्न मद्दत गर्दछ ।

यो सूर्यनमस्कार सबै आयु (उमेर)का मानिसहरूले सरलरूपमा गर्न सक्दछन् । वृद्ध-वृद्धाहरूले सूर्यनमस्कारको आरम्भिक अभ्यासमा केही दिन सम्पूर्ण शरीरको मालिस गर्ने साथै प्रतिदिन एउटा स्थितिको अभ्यास गर्ने गर्नुपर्दछ । जब १२ वटै स्थितिको राम्रो अभ्यास हुन्छ; तब शारीरिक र मानसिक स्थितिलाई विचार गरेर पूर्ण अभ्यासमा जानुपर्दछ ।

सूर्यनमस्कार आसन समूह

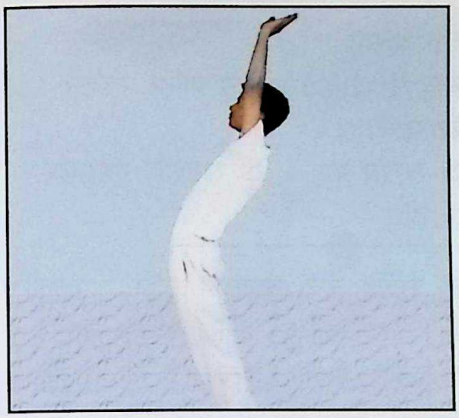


स्थिति नाम : प्रणाम आसन
श्वास : रेचक / Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : अनाहतचक्र ।
मन्त्र : ॐ मित्राय नमः । ॐ मित्रलार्य नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्राम् ।

दुवै खुट्टालाई एकसाथ राखेर सोझो उभिने । दुवै हातलाई छातीको अगाडि नमस्कारको मुद्रामा जोड्ने । त्यसपछि श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीज मन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

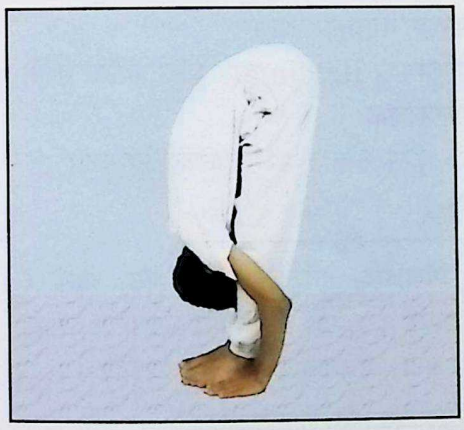
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



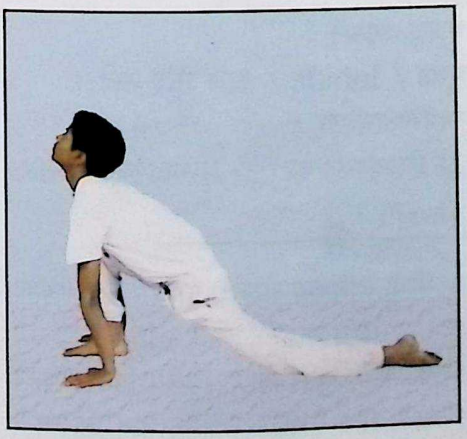
स्थिति नाम : हस्तउत्तान आसन
श्वास : पूरक / Inhale / श्वास भित्र तान्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : विशुद्धिचक्र
मन्त्र : ॐ रवये नमः । ॐ रविलाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रीम् ।

हत्केलालाई बाहिर फर्काएर हातलाई सीधा माथि उठाउने। कटिप्रदेशभन्दा माथिल्लो भागलाई आनन्ददायक स्थितिसम्म पछाडि झुकाउँदै जाने । पिठ्युँको भाग धनुषाकार देखियोस् । पछाडि झुक्नुका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।



स्थिति नाम : पादहस्त आसन
श्वास : रेचक / Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र ।
मन्त्र : ॐ सूर्याय नमः। ॐ सूर्यलाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रम् ।

तबसम्म अगाडि झुक्दै जाने; जबसम्म हातका आँला या हत्केलाले खुट्टाको पञ्जाको छेउमा छुँदैन । खुट्टा नझुकाई दुवै घुँडाका बीचमा नाक र त्यसपछि वरिपरिको भागले छुने प्रयास गर्ने । अगाडि झुक्नुका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।



स्थिति नाम : अश्वसञ्चालन आसन
श्वास : पूरक / Inhale / श्वास भित्र तान्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : आज्ञाचक्र ।
मन्त्र : ॐ भानवे नमः । ॐ भानुलाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रैम् ।

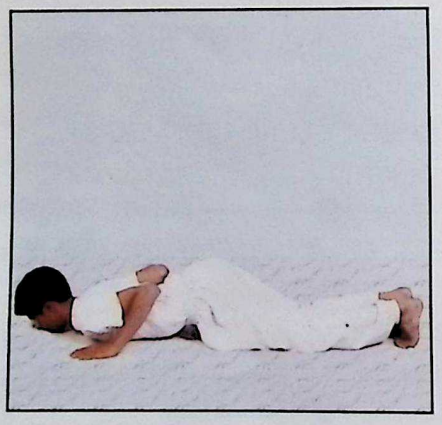
बायाँ खुट्टालाई सकेसम्म पछाडि लैजाने । पैतालालाई आफ्नै ठाउँमा रहन दिँदै दायाँ घुँडा खुम्च्याउने। पिठ्युँ र कम्मरलाई धनुषाकार बनाउँदै शिरलाई सकेसम्म पछाडितर्फ लैजाने । दुवै हात चित्रमा जस्तै जमिनमा राख्ने । आँखाले आकाशतर्फ हेर्ने । त्यसपछि श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

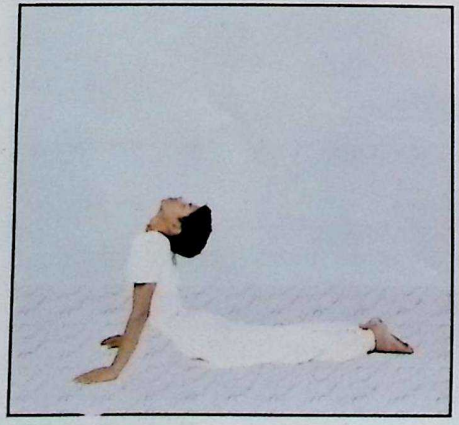
स्थिति नाम : पर्वत आसन
श्वास : रेचक /Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : विशुद्धिचक्र ।
मन्त्र : ॐ खगाय नमः । ॐ खगलाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रौम्

दायाँ खुट्टालाई पछाडि लगेर बायाँसँगै राख्ने । पुठ्ठाको भागलाई माथि उठाउने । टाउकोलाई दुवै हातका बीचमा ल्याउने, खुट्टा र हातलाई सिधा राख्ने । पैतला र हत्केलाले जमिन छुने । यसका साथ श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने।



स्थिति नाम : अष्टाङ्ग नमस्कार आसन
श्वास : बर्हिकुम्भक/ Retdin/श्वास बाहिर फ्याँकेर रोक्ने।
एकाग्रता केन्द्र : मणिपुरचक्र
मन्त्र : ॐ पूष्णे नमः । ॐ पूषालाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रः

दुवै खुट्टाका औंलाहरू, दुवै घुँडा, दुवै हात, छाती र च्यापुले जमिन छुने । कम्मर र पुठ्ठाको भाग माथि उठाउने । यसका साथ श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

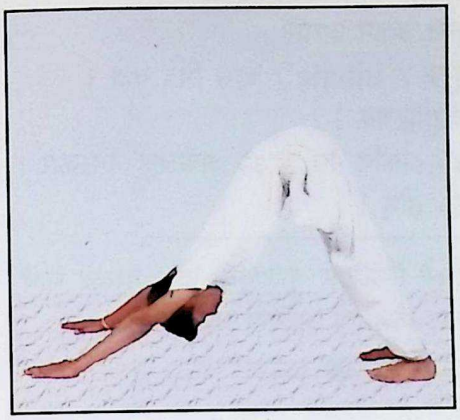


स्थिति नाम : भुजङ्ग आसन
श्वास : पूरक / Inhale / श्वास भित्र तान्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र ।
मन्त्र : ॐ हिरण्यगर्भाय नमः। ॐ हिरण्यगर्भलाई नमस्कार।
बीजमन्त्र : ॐ ह्राम् ।

दुवै खुट्टालाई सीधा जमिनमा राख्ने । नाभिभन्दा माथिको भागलाई हातको सहारामा माथि उठाउँदै जाने । पिठ्युँको भाग धनुषाकार होस् र टाउको माथि गएर यसरी घुमोस् कि आँखाले आकाश देखियोस् । यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

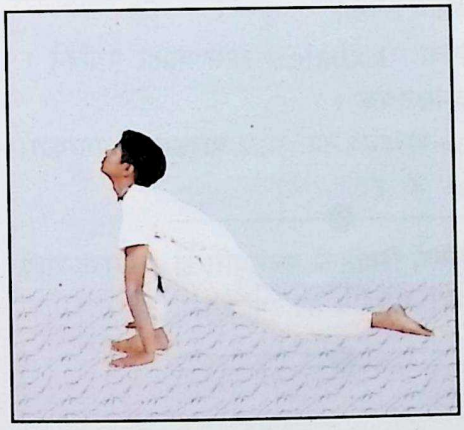
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



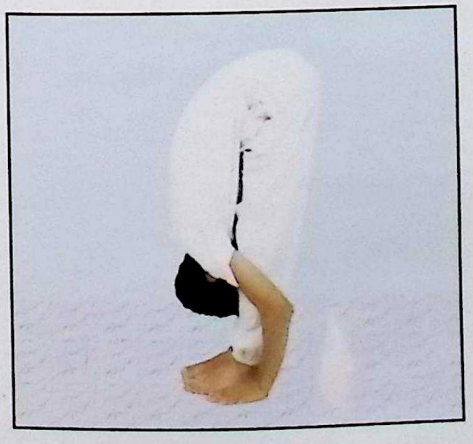
स्थिति नाम : पर्वत आसन
श्वास : रेचक / Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : विशुद्धिचक्र ।
मन्त्र : ॐ मरीचयें नमः । ॐ मरीचिलाई नमस्कार।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रीम् ।

यो स्थिति पाँचौं स्थितिको पुनरावृत्ति हो । पुठ्ठाको भागलाई माथि उठाएर पर्वत आसनको स्थितिमा आउने । यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।



स्थिति नाम : अश्व सञ्चालन आसन
श्वास : पूरक / Inhale / श्वास भित्र तान्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : आज्ञाचक्र ।
मन्त्र : ॐ आदित्याय नमः । ॐ आदित्यलाई नमस्कार।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रम् ।

यो स्थिति चौथो स्थितिको पुनरावृत्ति हो । तर, चौथोमा जुन घुँडा खुम्च्याइएको थियो; यस स्थितिमा अर्को घुँडा खुम्च्याइन्छ। जस्तो कि चौथोमा बायाँ खुट्टा पछाडि थियो र दायाँ घुँडा खुम्च्याइएको थियो । यसमा अब दायाँ खुट्टा पछाडि र बायाँ घुँडा खुम्च्याइन्छ। यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने।

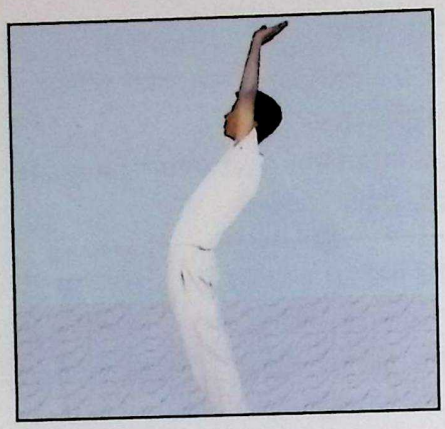


स्थिति नाम : पादहस्त आसन
श्वास : रेचक / Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र ।
मन्त्र : ॐ सवित्रे नमः। ॐ सवितालाई नमस्कार ।
बीजमन्त्र : ॐ ह्रैम् ।

यो स्थिति तेस्रो स्थितिको पुनरावृति हो । यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



स्थिति नाम : हस्त उत्तान आसन
श्वास : पूरक / Inhale / श्वास भित्र तान्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : विशुद्धिचक्र ।
मन्त्र : ॐ अर्काय नमः । ॐ अर्कलाई नमस्कार ।
वीज मन्त्र : ॐ ह्रौम् ।

यो स्थिति दोस्रो स्थितिको पुनरावृत्ति हो । यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

स्थिति नाम : प्रणाम आसन
श्वास : रेचक / Exhale / श्वास बाहिर फ्याँक्ने ।
एकाग्रता केन्द्र : अनाहतचक्र ।
मन्त्र : ॐ भाष्कराय नमः । ॐ भाष्करलाई नमस्कार।
बीजमन्त्र : ॐ हः ।

यो स्थिति पहिलो स्थितिको पुनरावृत्ति हो । यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्ड : पाँच

विविध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. पानी र मानवशरीर

हाम्रो शरीरमा सबैभन्दा स्थूल रूपमा जलतत्त्व नै छ । भन्नुको मतलब हाम्रो शरीररचनामा अन्य तत्त्वहरूका तुलनामा जलतत्त्व सबैभन्दा बढी हुन्छ । जल या पानी एक अति आवश्यक अन्तकोशिकीय माध्यम हो; जसद्वारा चयापचय प्रक्रिया (पाचन प्रक्रिया) एवं जैविक-रासायनिक प्रतिक्रियाहरू सम्पन्न हुन्छन्। शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनाको प्रभावले रगतको आयतन पनि कम हुन थाल्दछ । फलस्वरूप यस्तो स्थितिमा क्रियाशील पेशीहरूले शरीरको तापलाई वातावरणमा फैलाउनका लागि छालासम्म पुऱ्याउने र अत्यधिक क्रियाशील पेशीहरूसम्म अक्सिजन लैजाने कार्यका लागि रगतको आयतन अपर्याप्त हुन जान्छ । यदि यस्तो स्थिति बनिरह्यो भने छालामा भएको रक्तप्रवाहका कमीले शरीरको तापक्रम बढ्न थाल्दछ । शरीरका लागि आवश्यक पानी जब बाहिरबाट आपूर्ति हुँदैन; तब भोजनमा भएको पानीलाई उसले अवशोषण गर्न थाल्दछ । फलस्वरूप भोजनको पाचन एवं पाचनपश्चात् पोषक तत्त्वको अवशोषण प्रक्रिया ठीकसँग सञ्चालन हुन सक्दैन। ठूलो आन्द्रामा सङ्कलित मल बढी सुख्खा हुन्छ र गतिशून्यता आई कब्जको स्थिति पैदा गर्दछ।

उपर्युक्त तथ्यहरू थाहा पाइसकेपछि एक प्रश्न उठद्छ, त्यो के भने - पानी प्रतिदिन कति पिउनुपर्दछ? यो प्रतिदिन पानी पिउने दर निर्धारण गर्नुभन्दा पहिले यो जान्नु जरुरी छ कि उक्त व्यक्तिको भोजन, उसले गर्ने काम, उमेर, शारीरिक बनावट एवं ऊ रहने वातावरणको तापक्रम । यी कुराहरूको जानकारीबाट मात्र पानी कति पिउनु आवश्यक छ भन्न सकिन्छ । हल्का काम गर्ने, चिसो वातावरण या मौसम, जमिनमुनि र घरभित्र काम गर्नेहरूले कम पानी पिएर पनि शरीरलाई आवश्यक जलतत्त्व पूरा गर्न सकिन्छ । कडा मेहनत गर्नेहरू, गर्मी वातावरण या मौसममा बस्नेहरू, बाहिर घाममा काम गर्नेहरू, खेलाडीहरू; जसले अत्यधिक पानी पिउनुपर्ने हुन्छ । साधारणतया हरेक व्यक्तिले २४ घण्टामा सरदर ३ देखि ४ लिटर पानी पिउनुपर्दछ ।

धेरै कडा व्यायाम गर्नेहरू, खेलाडीहरू, लामो दूरीका धावकहरू, झाडा-पखाला र बहुमूत्रका रोगीहरूले अवस्था हेरी धेरै पानी पिउनुपर्दछ । अध्ययनबाट थाहा भएअनुसार खेल खेल्दा खेलाडीहरू र कठिन व्यायामको दौरान व्यायामकर्ताहरूका शरीरबाट प्रति घण्टा २००० मि.लि. (२ लिटर) सम्म पसिना निस्कन्छ।

सामान्य अवस्थामा मानिसले पिएको पानीको ६० प्रतिशत पिसाबका रूपमा, २५ प्रतिशत पसिनाका रूपमा, १२ प्रतिशत फोक्सोद्वारा बाहिर फ्याँकिने वायुका साथमा एवं ३ प्रतिशत मलका साथमा बाहिर निस्कन्छ । सामान्यत: मानव शरीरको कुल संयोजनमा पानीको मात्रा मस्तिष्कमा ७४.५ प्रतिशत, हड्डीहरूमा २२ प्रतिशत, मांसपेशीहरूमा ७५.६ प्रतिशत र रगतमा ८३ प्रतिशत हुन्छ । शरीर सञ्चालनमा पानीको घडबढ भइरहन्छ र त्यो घटबढलाई सन्तुतिल गर्न सफा पानी पिउनु आवश्यक हुन्छ। स्वस्थ मानिसको शरीरमा औसत ६५ प्रतिशत पानी हुन्छ र त्यो सन्तुलनमा १२ प्रतिशतभन्दा कमी आयो भने मानिस तत्काल मर्दछ । हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रा स्वास्थ्य र लिङ्गअनुसार घटबढ रहन्छ । कमजोर व्यक्तिको पानीको मात्रा उसको तौलको ७० प्रतिशतसम्म हुन्छ । कमजोर रोगीहरूको शरीरले पानी शरीरबाट प्रशस्त मात्रामा बाहिर फ्याँक्न सक्दैन। फलस्वरूप शरीरमा जल सङ्कलन सुरु हुन्छ। यस्ता मानिसहरूले पानी कम पिउनुपर्दछ । महिलाहरूको शरीरमा औसत ५२ प्रतिशत पानी हुन्छ किनकि उनीहरूको शरीरमा यस्ता वोसोकोष (वासासेल)हरू हुन्छन्; जसलाई पानी प्रिय हुँदैन । यसैले पुरुषको अपेक्षामा महिलाहरूले कम पानी पिए पुग्छ ।

हाम्रो शरीरमा पानीले कार्बनडाइअक्साइड, अक्सिजन र लवणहरूलाई घोलेर रक्तपरिसञ्चारण तन्त्रको मद्दतले विभिन्न अङ्गसम्म पुऱ्याउनुका साथै शरीरका लागि अनावश्यक विजातीय द्रव्यहरूलाई बाहिर निकाल्ने र मांसपेशीहरूमा गति प्रदान गर्ने काम पनि गर्दछ । यहाँसम्म कि पानी विना हामीहरू आँखा झिम्काउन पनि सक्दैनौँ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपर्युक्त तथ्यहरूबाट हाम्रो शरीर र जलतत्त्वको सम्बन्ध स्पष्ट हुन्छ । अब पानी पिउने उत्तम समय एवं तरिकाहरूबारे तल उल्लेख गरिन्छ ।

पानी पिउने उत्तम समय

१. बिहान सुतेर उठ्नेबित्तिकै शौच जानुभन्दा पहिले या बिहान चार बजेपछि पेटभर पानी पिउनु हितकर हुन्छ । गर्मी समयमा साधारण तापक्रमको सफा पानी र जाडो समयमा उमालेर मनतातो भएको पानी पिउनु स्वस्थकर हुन्छ ।

२. बिहानको खाना खानुभन्दा एक घण्टाअगाडि या दुई घण्टापछि पानी पिउनु राम्रो हुन्छ ।

३. राती सुत्ने बेलामा जाडो समयमा मनतातो पानी पिएर सुत्नाले निकै फाइदा गर्छ । यसले गलामा कफ जम्न नदिनुका साथै बिहान शौच सफा हुन्छ ।

४. जसलाई सम्भव छ; उनीहरूले हरेक एक घण्टामा थोरै-थोरै गिलास पानी पिइरहनु बढी लाभदायक हुन्छ ।

५. सम्भव भएमा बिहान र दिउँसोको नास्ता र पानीको बदला फलफूलको रस या सागपातको सुप पिउनु बढी लाभदायक छ ।

पानी पिउँदा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

१. भोजनका साथमा भुलेर पनि पानी पिउनु हुँदैन । मही एक या दुई गिलाससम्म पिउन सकिन्छ। भोजनका साथमा धेरै पानी पिउनाले पाचन क्रिया सञ्चालन गर्ने पाचक रस पातलो हुन्छ । फलस्वरूप भोजन ठीकसँग पच्दैन ।

२. चिल्लो भोजनपछि तत्काल चिसो पानी पिउनाले भोजन नलीमा चिल्लो टाँसिएर खसखस पैदा गर्दछ । आमाशयमा पुगेको चिल्लो पच्न कठिन हुन्छ । बरु चिल्लो भोजनपछि आधा गिलास मनतातो पानी पिउनु स्वस्थकर हुन्छ ।

३. भोको मानिसले पहिले भोजन गर्नु र तिर्खाएकाले पहिले पानी पिउनु राम्रो हुन्छ । भोको मानिसले पेटभर पानी पिउँदा जलोदर (Ascities) नामक रोग एवं अन्य रोग लाग्ने डर हुन्छ। तिर्खाएकाले पानी नपिई भोजन गरेमा गुल्म या गानो नामक पेटको दर्दनाक रोग एवं अन्य पेट रोग हुने डर रहन्छ । तर यो एक-दुई पटक असावधान हुँदैमा हुने नभई लामो समयसम्म बराबर असावधान रहेमा हुन जान्छ ।

४. पानी नपिउनु या धेरै पिउनु दुवै हानिकारक मानिन्छ । अवस्था हेरी आवश्यक पानी पिउनुपर्दछ। कब्जबाट मुक्त हुन चाहेमा प्रतिदिन सामान्यत: तीनदेखि चार लिटर पानी पिउनुपर्दछ । उच्च रक्तचापका रोगीहरूले अवस्था हेरी पाँचदेखि आठ लिटरसम्म प्रतिदिन पानी पिउनुपर्दछ ।

५. धेरै तिर्खा लागेका बेला मानिसहरू एकै पटक धेरै पानी पिउँछन् । एक पटकमा एक गिलासभन्दा बढी पानी पिउनु स्वास्थ्यअनुकूल हुँदैन । एक पटक पानी पिएपछि आधा या एक घण्टाभन्दा पहिले पानी पिउनु आवश्यक हुँदैन । चौबीस घण्टामा केवल बिहान एक पटक मात्र पेटभरी पानी पिउनु लाभदायक छ । यसले मल निष्कासनमा सहायता गर्दछ । अन्यथा अरु समयमा थोरै-थोरै गरी धेरै पटक पानी पिउनु स्वास्थ्यको अनुकूल हुन्छ । एकै पटक धेरै पानी पिउनु हुँदैन ।

६. पसिना आउने गरी व्यायाम गरेर, चर्को घाममा बाहिरबाट हिँडेर आएर या दौडिएर आएर या खेल्दाखेल्दैका अवस्थाहरूमा जतिबेला पसिना आएको, श्वास बढेको र शरीरको तापक्रम बढेको हुन्छ; त्यति बेला शरीर साधारण तापक्रममा नआएसम्म चिसो पानी या अन्य पेय पिउनु हुँदैन । सामान्य तापक्रमको पेय ढिलो पिउनुपर्दछ । सकेसम्म विश्राम गरी पसिना सुकेपछि मात्र पानी या अन्न खानुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. स्वास्थ्यवर्द्धक अमृतान्न

यस लेखमा जीवनदायिनी भोजन अमृतान्नका बारेमा बताइँदै छ, जसका अभावमा अनेकन रोगहरू शरीरमा प्रवेश गर्दछन् । अमृतान्न एक पूर्ण पोषक भोजन र प्राकृतिक औषधि हो । अमृतान्न के हो ? पक्कै पनि तपाईंहरूलाई खुल्दुली लागेको होला, यो कुनै महँगो भोजन होइन, यो त चर्को मूल्यका, सुख्खाफल एवं ताजा फलफूलहरूको वैज्ञानिक विकल्प हो । कम मूल्यमा अत्यधिक पोषक तत्त्व प्राप्त गर्ने तरिका हो । अमृतान्न अङ्कुरित गरेका अनाजहरू चना, मुङ, मुम्फली, केराउ, भटमास आदिको संयोग हो । नेपालमा सदियौँदेखि 'क्वाँटी' नामले विशेष गरेर नेवार जातिमा अङ्कुरित अनाजहरूलाई पकाएर खाने चलन छ, तर आधुनिकताका नाममा प्रतिदिन यसको प्रयोग पनि घट्दै छ । जसले महँगा फलफूलहरू किनेर खान सक्दैनन्, उनीहरूका लागि अङ्कुरित अनाज निकै नै लाभदायक पोषक खाना हो । पोषणशास्त्रीहरू भन्दछन्- "फलफूल र अङ्कुरित अनाज समूहको समानान्तर अध्ययन गर्दा धेरै पोषक तत्त्वमा समानता पाइन्छ भने कैयन तत्त्वहरूमा त फलफूलभन्दा पनि अङ्कुरित अनाज अगाडि छ ।"

कुनै पनि अनाजलाई आगाका सम्पर्कमा ल्याएर पकाएर खानुभन्दा स्वास्थ्य र स्वादका दृष्टिमा अङ्कुरित गरेर काँचो खानु नै हितकर हुन्छ । अङ्कुरित काँचो अनाज जब खाने आदत बस्दछ; तब त्यसको स्वादलाई कसैले छाड्न सक्दैनन् । अङ्कुरित अनाज स्वास्थ्यप्रद, बल र स्फूर्ति बढाउने, जीवनी शक्तिको विकास गरी रोगहरूबाट बचाउने, यसमा निहित चोकर र रेसाहरूको कारण मल निष्कासनमा सरलता पैदा गर्ने, यौनाङ्गलाई सबल र स्वस्थ बनाउनाका साथै विभिन्न पोषिलो कुरा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, भिटामिन र खनिज तत्त्वहरूको अपूर्व सङ्गम हो । अङ्कुरित अनाजमा अनुसन्धान गरिरहेका पोषणशास्त्रीहरू भन्दछन् - "आज बढ्दै गएको प्रदूषण, भोजनमा हुने अनेकन मिसावटहरू, रासायनिक मल एवं विषाक्त औषधिहरूको प्रयोग, अनाज एवं सागपातमा भएको पोषण गिरावट, तयारी भोजन र बोतलबन्द पेयहरूको उर्लंदो बाढी, अप्राकृतिक जीवनशैली साथै अनेकन विषम परिस्थितिजन्य मानसिक तनावबाट स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राखी शारीरिक र मानसिक रूपमा सन्तुलित विकास गरी शरीरलाई सबै विरोधी तत्त्वहरूबाट सुरक्षित राख्ने एकमात्र रक्षाकवच अङ्कुरित अनाजको अपक्व प्रयोग हो ।"

आजभोलि फलफूलहरू केरा, आँप, मेवा (पपिता), आरू एवं अन्य कैयन फलफूलहरूलाई प्राकृतिक रूपमा पाक्न नदिई काँचै टिपेर रासायनिक औषधिहरूको प्रयोगद्वारा जबरजस्ती पकाइन्छ; जसको कारण पौष्टिक तत्त्वको कमी हुनाका साथै सरलतासाथ पच्न सक्दैन । स्याउ, अङ्गुर, नासपाती जस्ता फलफूलहरूमा प्रयोग गरिने कीटनाशक औषधिहरूले पेटमा गई पाचन अवशोषण तथा मल निष्कासन क्रियालाई सक्रिय बनाउन आवश्यक ब्याक्टेरियाहरूलाई नाश गरिदिन्छन् साथै शरीरका आन्तरिक अवयवहरूलाई पनि प्रतिकूल प्रभाव पार्दछन् । यस अर्थ आजको अवस्थामा फलफूलभन्दा पनि अङ्कुरित अनाज बढी लाभदायक छ ।

अङ्कुरित अनाजको प्रयोग बढाऔँ र प्राकृतिक स्वास्थ्यका धनी बनौँ । अन्य पौष्टिक तत्त्वका साथै अङ्कुरित अनाजमा फास्फोरस, तामा, भिटामिन 'बी' (थायमिन यो विशेष गरेर गहुँको अङ्कुरमा पाइन्छ ।), भिटामिन 'सी', भिटामिन 'ए', भिटामिन 'इ', म्याग्नेसियम जस्ता अति महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन् । माग्नेसियमका सम्बन्धमा अडेल डेविस नामक महिला चिकित्सकले आफ्नो पुस्तक 'लेट् अस राइट् टु किप फिट' मा लेख्नुभएको छ - "हाम्रो शरीरमा प्राय: ३० प्रकारका इन्जाइम (पाचक रस)को प्रक्रियामा म्याग्नेसियम नामक खनिज तत्त्वको आवश्यकता पर्दछ । यो खनिज तत्त्व हामीहरूलाई हरियो सागपात र अङ्कुरित अनाजहरूबाट प्राप्त हुन्छ ।"

अङ्कुरित अनाजको अङ्कुर जति लामो भयो; त्यति हितकर र पौष्टिक हुन्छ । जब अङ्कुर लामो भएर हरियो हुन थाल्दछ; तब त्यसमा भिटामिन 'ए' र क्लोरोफिलको विकास हुन थाल्दछ । स्वादका दृष्टिले हेर्दा कैयन अनाजहरू यस्ता पनि छन्; जो अङ्कुर लामो भएमा कम स्वादिष्ट हुन्छन्। कुनै अनाजका अङ्कुरहरू लामा भएमा स्वाद र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पौष्टिकता बढी हुन्छ। त्यसबारे प्रमुख अङ्कुरण गरिने अनाजहरूका अङ्कुरको लम्बाइबारे तल उल्लेख गरिएको छ-

१. केराउ र भटमासको सानो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।
२. मुङको ३ से.मी. लामो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।
३. गहुँ र सूर्यमुखीको अङ्कुर आफ्नो दाना या बीचको लम्बाइबराबर राम्रो हुन्छ । सूर्यमुखीको अङ्कुर लामो भएमा खाएपछि घाँटीमा खरास (खस-खस) पैदा गर्दछ ।
४. मुम्फली (बदाम)को १ से.मी. लामो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।
५. चनाको २ से.मी. लामो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।
६. बोडीको २ से.मी. लामो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।
७. मेथी दाना र तिलको १.२ से.मि. लामो अङ्कुर राम्रो हुन्छ ।

अनाजहरूलाई अङ्कुरित गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

१. अङ्कुरित गर्ने अनाज नयाँ र कीराले नखाएको हुनुपर्दछ । नयाँ अनाज तयार भएपछि पुरानोलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
२. कीराले खाएको, चाउरी परेको र धेरै सानो अनाजलाई अलग गरी सफा र पुष्ट दानाहरूलाई अङ्कुरित गर्नुपर्दछ ।
३. अङ्कुरित गर्ने अनाजलाई तीन-चार पटक पानीले मिचिमिची सफासँग धुने र अग्लो भाँडामा अनाजको ४ देखि ५ गुणा बढी पानी राखेर भिज्न दिने गर्नुपर्दछ ।
४. रातभर भिजाउँदा बिहानसम्म नभिजेका या पानीमा उत्रिएका दानाहरूलाई अलग गर्नुपर्दछ ।
५. अनाज भिजाउँदा ३-४ पटक सफासँग धोएर तथा ढाकेर भिजाउनुपर्दछ र बिहान सो अनाजलाई अलग गरी पानी पिउनुपर्दछ । भिजाएको पानीमा घुल्ने समूहका पौष्टिक तत्त्वहरू घुलेर आएका हुन्छन् । उक्त पानीमा केही मह, नरिवलको पानी, फलफूल या सागपातको रस आदिमध्ये उपलब्ध कुनै एक या दुई मिसाएर पिएमा बिहानको नास्ता नै हुन्छ ।
६. अङ्कुरित गर्दा एउटै किसिमको अनाज भएमा अङ्कुर राम्रो आउँछ । किनकि कुनै अनाजमा एकै दिनमा अङ्कुर आउँछ त कुनैलाई तीन दिन पनि लाग्दछ । त्यसैले सबै अनाजलाई एकै ठाउँमा मिलाएर अङ्कुरित गर्दा त्यति राम्रो हुँदैन । अलग-अलग अङ्कुरित गरेर मिलाई खाँदा भने कम्तीमा पनि तीन, चार किसिमका अङ्कुरित अनाजहरू मिलाएर खानु राम्रो हुन्छ ।
७. भोजनकै रूपमा अङ्कुरित अनाजलाई स्थान दिने हो भने मुङ, चना र मुम्फली (बदाम) को संयोग अति राम्रो हुन्छ । यसमा एकदलीय र दुई दलीय अनाजको संयोग पनि राम्रो हुन्छ ।
८. धेरै चिसो मौसम छ र पानी पनि धेरै चिसो छ भने मनतातो (गर्मी दिनमा सामान्य रूपमा दिइने पानीजत्तिकै तातो) पानीमा अनाजलाई भिजाउनुपर्दछ । सामान्य तापक्रम भएका ठाउँमा सामान्य तापक्रमकै पानीमा भिजाए हुन्छ ।
९. अनाजलाई भिजाएको भाँडाबाट निकालेर एक पटक सफा पानीले धोई चालनी जस्तो जालीदार भाँडामा खन्याउनुपर्दछ र यसमा एक घण्टाजति राखी पानी पूरा तर्केपछि मोटो कपडामा बाँध्ने या मोटो कपडाको थैलोमा भरेर झुण्ड्याइदिने या कुनै भाँडामा राखिदिने गर्नुपर्दछ । आवश्यकताअनुसार दिनमा २/३ पटक कपडा बाहिरबाट पानी छर्किदिनुपर्छ; जसले सुक्नबाट बचाओस् । अनाजको प्रकृतिअनुसार दुईदेखि एक दिनमा अङ्कुरित हुन्छ ।
१०. अङ्कुरित अनाजलाई धेरै चपाएर खानुपर्दछ । यो जति चपाएर खायो; त्यति नै बढी फाइदा गर्दछ।
११. अङ्कुरित अनाजलाई स्वादिष्ट बनाउन साथै पौष्टिक गुणलाई बढाउन मरीच, सुठो या अदुवा, सिधेनुन, बीरेनुन (कालो नुन), काँचो खाइने कुरा -काँक्रो, गाजर, मूला, लसुन, प्याज, धनियाँको पात साथै कागतीको रस या सिर्का आदि मिलाई घोलेर खान सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. वनस्पति दूध

भटमासको दूध

विधि

- ❑ भटमासको दूध बनाउनुभन्दा ५-६ घण्टा पहिले भिजाउने ।
- ❑ राम्रोसँग भिजेपछि त्यसको बोक्रा फ्याँकी सफा दालजस्तो बनाउने ।
- ❑ भटमासको त्यसरी तयार गरिएको दाललाई मसिनो गरी पिस्ने र पानी मिलाई झोल बनाएर १५-२० मिनेट उमाल्ने।
- ❑ उमाल्नाले यसमा रहेका कीटाणुहरू एकातर्फ, नष्ट हुन्छन् भने अर्कातिर दूधमा बढी पोषक तत्त्व घुल्दछ।
- ❑ उम्लेपछि झोललाई चिसो हुन दिई छान्ने ।
- ❑ छानेको झोलमा चूनपानी मिलाउने ।
- ❑ अब यो भटमासको दूध तयार भयो । यसमा स्वाद र पौष्टिकता बढाउन मह, गुड (सख्खर), सुकुमेल आदि मिलाउन सकिन्छ ।

नोट - मेसिनबाट दूध बनाउनेहरूले भटमासको बोक्रा फ्याँकेपछि दालजस्तो रहेकोलाई तीस मिनेटसम्म उमाल्दछन् । उनीहरूका दृष्टिमा भटमासमा रहेका विषाक्त तत्त्व यसो गर्नाले समाप्त हुन्छन्। पछि मसिनो गरी पिसेर पानी घोल्दछन् र छान्दछन् ।

गहुँको दूध - नं. एक

विधि

- ❑ एक मुठी सफा गहुँलाई धोएर आवश्यक पानी राखी भिज्न दिने ।
- ❑ सो भिजाएको भाँडामा ३ दाना सुकुमेललाई पिसेर मिलाइदिने ।
- ❑ १२-१४ घण्टा भिजेपछि सिलौटा या खलमा मसिनो गरी पिस्ने ।
- ❑ पिसेको लेदो आधा लिटर पानीमा घोल्ने ।
- ❑ राम्रोसँग घुलेपछि छान्ने ।
- ❑ छानेर बाँकी रहेकोलाई पुन: एकपटक पिसेर घोली फेरि छान्ने ।
- ❑ छानेको झोललाई मधुरो आगोमा तताई एक भल्को उम्लन दिने।
- ❑ आवश्यकताअनुसार मिठासका लागि गुड (सख्खर) या मह मिलाउने। गुड (सख्खर) मिलाउने हो भने यसलाई उमाल्दा नै मिलाउने र पछि एकपटक फेरि छान्ने । मह मिलाउने हो भने उमालेर सेलाइसकेपछि मिलाउने ।
- ❑ सम्भव भएमा खजूर या मुनक्का पनि मिलाउन सकिन्छ । यो मिलाएमा दूधको पोषकमान बढ्दछ।
- ❑ अन्तमा एक चम्चा चूनपानी मिलाउने ।
- ❑ अब गहुँको दूध तयार भयो ।

गहुँको दूध - नं. दुई

विधि

- ❑ २०० ग्राम सफा र पुष्ट गहुँको दानालाई पानीले सफा गर्ने र बेलुका माटाका भाँडामा भिज्न दिने।
- ❑ सो गहुँ भिजाउँदा साथमा ५ दाना कागजी बदाम (almond) पनि भिज्न दिने ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

- ❑ बिहान भिजेको बदाम (almond) को बाहिरी रातो पातलो बोक्रा फ्याँकी गहुँ र बदामलाई सिलौटा या मिक्चरमा थोरै-थोरै पानी राखेर पिस्ने ।
- ❑ जब राम्रोसँग पिसिन्छ, तब एक लिटर पानीमा मिलाएर घोल्ने ।
- ❑ त्यसमा ५ ग्राम सुकुमेलको दाना र स्वादअनुसार मह मिलाई पुनः घोली छानेर पिउने ।
- ❑ गहुँ र बदाम जति मसिनो पिस्यो त्यति राम्रो । पटक-पटक पिस्दै घोल्दै गरी पूरा घुलाउनुपर्दछ।

नोट - आँखा र मस्तिष्कका लागि यो विशेष लाभदायक छ । यो दूधले पूरै शरीरमा कान्ति, स्फूर्ति र शक्ति भरिदिन्छ ।

चनाको दूध

विधि

- ❑ २०० ग्राम भुटेको चनालाई मसिनो गरी पिस्ने ।
- ❑ १५० ग्राम गुड या १०० ग्राम मह १ लिटर पानीमा घोल्ने ।
- ❑ सो पानीमा हल्का सुगन्ध आउने गरी गुलाफ जल मिलाउने ।
- ❑ अन्तमा भुटेर पिसेको चनाको पीठो मिलाएर १० मिनेट मथ्ने । पूरा मिलिसकेपछि छानेर पिउने।

नरिवलको दूध

विधि

- ❑ पूरा पाकेको नरिवल ल्याउने, थोरै पनि काँचो भएमा दूध बन्दैन ।
- ❑ नरिवललाई मसिनो गरी कोर्नें अनि पिस्ने ६ गुणा पानी मिलाई पातलो झोल बनाउने । यस झोललाई राम्रोसँग फिट्ने, मथ्ने ।
- ❑ सोडियम वाई कार्बोनेटको एक प्रतिशत मात्रा मिलाउने ।
- ❑ आवश्यकताअनुसार सुकुमेल दाना र मह मिलाएर पुनः फिट्ने ।
- ❑ यो दूधको गुणस्तर वृद्धि गर्न दुई कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ । पहिलो - नरिवललाई जति सक्यो बढी मसिनो कोर्नें या पिस्ने या पहिले कोर्नें र पछि कुट्ने-पिस्ने गरेर मसिनो बनाउने, दोस्रो - बढीभन्दा बढी फिट्ने या मथ्ने ।
- ❑ स्वाद र पोषणमानलाई बढाउन मुनक्का, खजूरजस्ता सुखा फलहरूको मिश्रण गर्न पनि सकिन्छ। यसरी मिलाउँदा यी सुखा फलहरू पनि मसिनो गरी पिसेर फिट्नुभन्दा पहिले मिलाउनुपर्दछ ।

मम्फली (बदाम) को दूध

विधि

- ❑ नयाँ सफा पुष्ट मम्फली (बदाम)को दाना लिने ।
- ❑ यी दानालाई ५ देखि १० मिनेटसम्म हल्का आगोमा भुट्ने ।
- ❑ दानाको माथि रहेको पातलो बोक्रालाई अलग गरी सफा सेतो दाल तयार गर्ने ।
- ❑ सफा सेतो दाललाई दुई घण्टासम्म पानीमा भिजाउने । पानीमा तारेर सिलौटा, खल या कुनै घरेलु यन्त्र (मिक्सी आदि) मा राम्रोसँग पिस्ने ।
- ❑ पिसेको लेदोमा ५-६ गुणा मनतातो पानी मिलाउने । राम्रोसँग घोल्नका लागि खुब मथ्ने । त्यसपछि सफा मलमलको कपडाले छान्ने ।
- ❑ यो पातलो छानेको घोललाई राम्रोसँग उमाल्ने । उमाल्दा बराबर चलाइरहनुपर्दछ; जसले दूधको गुणस्तर बढ्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

- ❑ दूध उतारेपछि ढक्कन भएको भाँडामा राख्नुपर्दछ ।
- ❑ बच्चाहरूलाई यो दूध दिँदा माथि लागेको जालो (तर) निकालेर दिनुपर्दछ । यसो गर्नाले बढी चिल्लोले हुने हानिबाट बचाउँछ ।

नोट - छान्दा कपडामा रहेको लेदो दाल, तरकारीमा मिलाउनाले स्वादिष्ट तथा पौष्टिक हुन्छ । रोटीमा पनि मिलाएर पकाउन सकिन्छ ।
यो लेदो धेरै समय राख्नु हुँदैन । राख्नु नै परे सुकाएर धूलो बनाई सुरक्षित विधिबाट राख्नुपर्दछ।

विशेष

- ❑ यस दूधबाट दही पनि बनाउन सकिन्छ ।
- ❑ एक गिलास दूधमा एक चम्चा दही या आधा चम्चा मह मिलाएर राखिदिनुपर्दछ ।
- ❑ यो दूध गाईभैँसीको दूधजस्तो जम्दछ ।
- ❑ दूधका अलावा दही स्वाद र सुगन्धमा राम्रो हुन्छ ।
- ❑ यसलाई १२ देखि २४ घण्टासम्म काममा लिन सकिन्छ ।

ब्रानको दूध

विधि

- ❑ ब्रान १०० ग्राम ल्याउने । चामलको कार्बोहाइड्रेटयुक्त भित्री भाग पनि नमिसिएको र बाहिरी भूस पनि नमिसिएको बीचको खैरो या रातो-रातो र पातलो तहलाई ब्रान भनिन्छ ।
- ❑ १०० ग्राम ब्रानमा गहुँको चोकर १०० ग्राम मिलाउने । यो गहुँको चोकर पनि भित्री सेतो पीठो नमिसिएको सफा हुनुपर्दछ ।
- ❑ अब ब्रान र चोकरलाई दुई घण्टासम्म २-३ लिटर पानीमा भिज्न दिने । यो भिजाउँदा १५ दाना मरीच र १० ग्रामजति सुकुमेल पनि पिसेर मिलाइदिने ।
- ❑ २ घण्टापछि त्यसमा १० चिया चम्चा मह मिलाउने ।
- ❑ अब २० वटा तुलसीको पात सफा गरेर त्यसमै मिलाउने ।
- ❑ उपर्युक्त सबै कार्य गरिसकेपछि मिश्रणलाई सिलौटा, खल या फिट्ने यन्त्र (मिक्चर)को सहायताले खुब पिस्ने/फिट्ने । यति फिटियोस् कि सबै एक बनोस् । त्यसपछि छानेर पिउने ।
- ❑ यो दूध मह मिलाएको हुनाले तताउनु हुँदैन । गर्मी दिनमा चिसो नै पिउनु पोषक, स्वस्थकर र स्वादिष्ट दुवै हुन्छ ।
- ❑ जाडोमा तातो पिउन मन लाग्यो भने महका ठाउँमा गुड (सख्खर) मिलाउनुपर्दछ र फिटिसकेपछि छानेर तताउन सकिन्छ ।
- ❑ मह मिलाउने या गुड (सख्खर) मिलाउने, चिसो पिउने या तातो पिउने, इच्छाअनुसार पिउन सकिन्छ । दुवै त्यति नै लाभदायक छन् ।
- ❑ यस दूधमा भएको पोषकतत्त्वलाई हेर्दा कति अवस्थामा त गाईभैँसीको दूध पनि फिका लाग्दछ।
- ❑ मधुमेह (चिनी रोग)का रोगीहरूलाई छाडेर अरू रोगीहरूका निम्ति त यो नवजीवनप्रदायक अमृत पेय नै हो ।

नोट :- ब्रानलाई हाम्रो ग्रामीण बोलीमा कनिका पनि भन्दछन् तर कनिका र ब्रानमा अन्तर छ । कनिकामा टुक्रिएका चामलका टुक्राहरू पनि हुन्छन् तर शुद्ध ब्रानमा केवल बाहिरी कडा भुसभन्दा भित्रको हल्का भित्री कार्बोहाइड्रेटको सेतो भागभन्दा बाहिरको बीचको हल्का खैरो या रातो-रातो पातलो तैलीय तह हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रोटिन सर्करा तथा अन्य कार्बोहाइड्रेट र भिटामिन 'बी'को यो भण्डार नै हो। जापानमा ओरिजानाँल नामबाट बनाइएको भिटामिन 'इ' जसको प्रभावकारी प्राकृतिक रसायनको स्रोत ब्रानको तेल नै हो । यसमा फास्फोरस, पोटासियम एवं अन्य खनिज पदार्थहरू यथेष्ट मात्रामा पाइन्छन् ।

ब्रानमा लाइपेज (Lipase) नामक एजाइम पनि यथेष्ट मात्रामा रहेको हुन्छ; जसको काम खानामा भएको नरम चिल्लो पदार्थ (Emulsified Fat) लाई टुक्र्याउनु हो । तर चिल्लो पदार्थको मुख्य पाचनक्रिया भने सानो आन्द्रामा पुगेपछि मात्र हुन्छ । ब्रानमा १५ देखि २० प्रतिशत तेल हुन्छ ।

मिश्रित दूध

विधि

- ❑ नयाँ सफा पुष्ट जौका दानाहरूलाई छान्ने र धोएर सुकाउने ।
- ❑ त्यसरी नै मुङको सिङ्गो दानालाई पनि छान्ने र धोएर सुकाउने ।
- ❑ अब उपर्युक्त दुवै ५०-५० ग्राम दानाहरूलाई २ लिटर पानीमा ६ देखि ८ घण्टा भिजाउने ।
- ❑ भिजाउने भाँडामा १० ग्राम सुकुमेल र ५० ग्राम काँचो नरिवल पनि मिसाउने । नरिवल काँचो नपाए सुकेकै पनि मिलाउन सकिन्छ ।
- ❑ अब उपर्युक्त कुराहरू पूरा भिजिसकेपछि पानी तारेर अलग सुरक्षित राख्ने । अरू कुरालाई सकेसम्म मसिनो पिस्ने । यो मसिनो पिसेको लेदोलाई तारेर अलग राखेको पानीमा घोल्ने र छान्ने । छान्दा बाँकी रहेकोलाई पुनः पिस्ने र घोल्ने । यसरी २-३ पटक पिस्ने, घोल्ने र छान्ने गर्ने ।
- ❑ अब यो झोल चिसो नै पिउने हो भने स्वादअनुसार मह मिलाउने । तातो पिउने हो भने गुड (सख्खर) स्वादअनुसार मिलाई ५-७ मिनेटसम्म उमाल्ने । चिसोभन्दा उमालेको नै स्वादिष्ट हुन्छ।
- ❑ स्वस्थ र जवान मानिसका लागि चिसो विधि लाभदायक भए पनि रोगी र वृद्धहरूका लागि उमाल्ने विधि बढी लाभदायक छ ।

ध्यानाकर्षण

यो दूध प्रकरणमा धेरै ठाउँमा चूनपानी मिलाउने भनेर भनिएको छ । अब हेर्नौं कसरी चूनपानी बनाउनुपर्दो रहेछ ।

- ❑ दुई लिटर पानी उमालेर चिसो गराई माटोको मुख फराक भएको सफा भाँडोमा राख्ने ।
- ❑ सो पानीमा २०० ग्राम राम्रो खान हुने चून मिलाउने र घोल्ने ।
- ❑ ३-४ दिन घाममा राख्ने । यसमा पूरा घाम पर्नु लाभदायक छ । यसरी राख्दा हरेक एक घण्टामा काठको लठ्ठीले चलाइरहने ।
- ❑ यसरी राख्दा धूलोबाट बचाउन पातलो कपडाले ढाक्नु पनि अनिवार्य छ ।
- ❑ अन्तमा माथिको सफा पानी कपडाले छानेर सुरक्षित राखी उपयोग गर्ने ।
- ❑ यो चूनपानी पाचक, कृमिनाशक तथा अस्थिपोषक छ ।

कुनै पनि एक गिलास दूध पिउनाले कब्ज निवारणमा सहयोग त गर्छ नै साथसाथै अत्यन्त पोषण पनि प्रदान गर्दछ । यी दूधका अगाडि टि.भि., रेडियोमा छद्मप्रचार गर्ने अत्यन्त पोषक भनिएका अन्य चूर्णहरू फिका मात्र होइन, शून्य लाग्दछन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. के तपाईं तरकारी पकाउन जान्नुहुन्छ ?

सागपात या अन्य तरकारी नै किन नहोस् यदि गलत तरिकाबाट पकाइन्छ भने त्यसको कब्जियत हटाउने गुणको सट्टा कब्जियत गराउने गुणको विकास हुन्छ । पोषक र स्वास्थ्यवर्द्धक गुणको सट्टा स्वास्थ्यनाशक गुणको विकास हुन्छ । आजभोलि तरकारीलाई अनेकन मसलाहरू र तेल राखेर यति तार्ने-भुट्ने गरिन्छ कि त्यसको पौष्टिकता त नाश हुन्छ नै, अत्यधिक तेल र मसलाको प्रयोगले त्यो भोजन शरीरको गुण, धर्मविपरीत हुन जान्छ ।

स्वास्थ्यविज्ञान एवं पोषणविज्ञानका दृष्टिमा तरकारी पकाउने सही तरिका सर्वप्रथम सागपात वा अन्य तरकारीलाई थोरै पानीमा राखेर उमाल्ने या पानी आवश्यक नभए नराख्ने, केही समयपछि अदुवा, मरीच, बेसार, सुप, मेथी, धनियाँजस्ता स्वस्थकर मसलाहरूलाई तत्काल पिसेर पानीमा घोली आवश्यक नुन पनि मिलाएर राखी पकाउनुपर्छ । पाकेपछि आवश्यकताअनुसार उपलब्ध भएसम्म नौनी (बटर)या शुद्ध घिउ राख्नुपर्छ । स्वास्थ्यविज्ञानका क्षेत्रमा काम एवं अनुसन्धान गरिरहेका पोषणशास्त्रीहरू भन्दछन् -"सागपात र अन्य तरकारीहरू केवल पानी या बाफमा पकाए पुग्छ, नुन मिलाउन पनि कुनै जरुरी छैन, किनकि सागपात एवं अन्य तरकारीहरूमा शरीरका लागि आवश्यक प्राकृतिक नुन र अन्य खनिजतत्त्व प्राकृतिक रूपमै रहेको हुन्छ । यदि यसमा अतिरिक्त नुन मिलाइयो भने त्यो शरीरलाई आवश्यकताभन्दा बढी हुन जान्छ । यसको दुष्परिणामबाट अनेक रोगहरू हुन जान्छन् ।" तपाईंहरू स्वस्थ र आनन्दित जीवन बिताउन चाहनुहुन्छ भने सागपात र तरकारीहरू तार्ने, भुट्ने साथै मसलाहरूको अत्यधिक प्रयोग गर्ने नगर्नुहोस् । खुर्सानी र नुनजस्ता उत्तेजक वस्तुको उपयोग नै नगर्नुहोस् । बट्टाबन्द मसलाहरू तेलमा भुटेर सो तेलमा विविध तरकारीहरू भुटी प्राकृतिक गुणविहीन बनाएर खाने गर्नाले अनेकन रोगहरूको चङ्गुलमा पर्नुपर्दछ । आजभोलि अत्यधिक रूपमा पेटका रोगहरू बढ्नुका पछाडि प्रमुख कारण यो पनि हो ।

पहिले-पहिले बेसार, अदुवा, मरीच, जाइफल, जाईपत्री, मेथी, सुप, ल्वाङ, पिपलाजस्ता औषधीय गुण भएका केही लाभदायक मसलाहरूलाई पानी मिलाएर ढुङ्गाको खलमा पिसी सागपात या अन्य तरकारीहरू पाक्ने बेलामा राखिन्थ्यो । यो चलन हितकर नै थियो तर यो अब लुप्त हुँदै गयो र बट्टाको तयारी मसलाले सो स्थान लियो । तयारी मसलाहरू एकतर्फ विभिन्न रासायनिक र अन्य मिसावटबाट मुक्त हुन सकेनन् भने अर्कातर्फ चिल्लोमा तार्ने-भुट्ने काममा प्रयोग हुन थाले । अतः उपर्युक्त कुराहरूलाई मनन गरी तरकारी ठीक विधिबाट पकाई रोगहरूबाट बचौं र बचाऔं ।

तरकारी पकाउँदा निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिऔं -

१. तरकारी काटेपछि धेरै समयसम्म राख्नु हुँदैन, तत्कालै पकाउनुपर्दछ र पाकेपछि धेरै समय नराखी खानुपर्दछ ।
२. तरकारी सकेसम्म कम पानी राखेर ढाकेर पकाउनुपर्दछ । धेरै समयसम्म पकाइरहनु हुँदैन । पानी धेरै राखेर सुकाउनु छ भने पकाउँदै गर्ने चलन धेरै ठाउँमा पाइन्छ तर यो पूर्णतः गलत तरिका हो ।
३. तरकारी पटक-पटक तताउँदै खाँदै गर्ने चलन पाइन्छ । यसरी धेरै पटक तताइरहँदा स्वाद

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

र पौष्टिकता दुवै नष्ट हुन्छ ।

४. तरकारी ठूलो-ठूलो टुक्रामा काट्नुपर्दछ । सिङ्गै पकाउन मिलेमा सिङ्गै पकाउनु राम्रो हो । काटेपछि धुनु हुँदैन, धोएर काट्नुपर्दछ।

५. गाजर, मूला, चुकन्दर, गाँठगोभी, काउली आदिको कमलो पात फ्याँक्नु हुँदैन । यसमा अत्यधिक भिटामिन र खनिज तत्त्व रहेको हुन्छ । यसमा कब्जनिवारक गुण पनि हुन्छ ।

६. तरकारीलाई धेरै बेर पानीमा भिजाएर राख्नु हुँदैन । काटेपछि त पानीमा भुलेर पनि भिजाउनु हुँदैन । धेरै समय पानीमा भिजाउनाले शरीरका लागि अति आवश्यक पोषक तत्त्व पानीमा घुलेर नष्ट हुन्छ ।

७. जुन तरकारीको बोक्रा एकदमै खान मिल्दैन, त्यसलाई मात्र ताछ्नुपर्छ, खान मिलेसम्म ताछ्नु हुँदैन, बोक्रा ताछ्नु नै परेमा अति पातलो गरी ताछ्नुपर्छ किनभने अत्यधिक भिटामिन र खनिज तत्त्व बोक्राको बाहिरी तहसँगै त्यसको तल रहेको हुन्छ । भान्टा,परवर, घिरौंला, तोरई जस्ता तरकारीको बोक्रा फ्याँक्नु अहितकर हुन्छ ।

८. काँचो खान मिल्ने टमाटर, काँक्रो, पातगोभी, मूला, सलादको पात, गाजर, पालक आदि ३-४ पटक सफासँग धोएर काँचै खानु बढी स्वस्थकर हुन्छ । यिनीहरूलाई पकाउनाले पौष्टिक तत्त्व नष्ट हुनाका साथै कब्जनिवारक गुण पनि नष्ट हुन्छ । उपर्युक्त कुराहरू काँचो खानुभन्दा पहिले पोटास पानी या तातो पानीले राम्रोसँग सफा गरेर मात्र खानुपर्दछ; जसले कीटाणु र फोहोर दुवै फ्याँकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. आहारमा पाइने पोषकतत्त्व-तालिका

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	बोसो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि.ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्राममा	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
अन्न													
गहुँ (सिङ्गो दाना)	१२.८	११.८	१.५	१.५	१.२	७१.२	४१	३०६	४.९	१०७	०.४५	०	३४६
गहुँ (आटा)	१२.२	१२.१	१.७	२.७	१.९	६९.४	४८	३५५	११.५	४८.३	०.४९	०	३४१
गहुँ (मैदा)	१३.३	११.०	०.९	०.६	०.३	७३.९	२३	१२१	२.५	४१.७	०.१२	०	३४८
गहुँ (अङ्कुर)	५.२	२९.२	७.४	३.५	१.४	५३.३	४०	८४६	६.०	–	१.४०	०	३९७
चामल (उसिना चामल)	१३.३	६.४	०.४	०.७	०.२	७९.०	९	१४३	४.०	–	०.२१	०	३४६
चामल	१३.७	६.८	०.५	०.६	०.२	७८.२	१०	१६०	३.१	०	०.०६	०	३४५
चिउरा	१२.२	६.६	१.२	२.०	०.७	७७.३	२०	२३८	२०.०	०	०.२१	०	३४६
जुनेलो	११.९	१०.४	१.९	१.६	१.६	७२.६	२५	२२२	५.८	७८	०.३७	०	३४९
बाजरा	१२.४	११.६	५.०	२.३	१.२	६७.५	४२	२९६	५.०	२२०	०.३३	०	३६१
मकै (सुकेको)	१४.९	११.१	३.६	१.५	२.७	६६.२	१०	३४८	२.०	१५०	०.४२	०	३४२
कोदो	१३.१	७.३	१.३	२.७	३.६	७२.०	३४४	२८३	६.४	७०	०.४२	०	३२८
दाल													
रहरको दाल	१३.४	२२.३	१.७	३.५	१.५	५७.६	७३	३०४	५.८	२२०	०.४५	०	३३५
मासको दाल (कालो दाल)	१०.९	२४.०	१.४	३.२	०.९	५९.६	१५४	३८५	९.१	६३.३	०.४२	०	३४७
गहत	११.८	२२.०	०.५	३.२	५.३	५७.२	२८७	३११	८.४	११८.३	०.४२	१	३२१

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	बोसी (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालोरिमम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राम
लतरीको दाल (खेसरी)	१०.०	२८.२	०.६	२.३	२.३	५६.६	९०	३१७	६.३	२००	०.३९	०	३४५
चना (सिङ्गो गेडा)	९.८	१७.१	५.३	३.०	३.९	६०.९	२०२	३१२	१०.२	३१५	०.३०	३	३६०
चना (भुटेको)	१०.७	२२.५	५.२	२.५	१.०	५८.१	५८	३४०	९.५	१८८.३	०.२०	०	३६९
चनाको दाल	९.९	२०.८	५.६	२.७	१.२	५९.८	५६	३३१	९.१	२१५	०.४८	१	३७२
केराउ (भुटेको)	१०.१	२२.९	१.४	२.०	४.४	५८.८	८१	३४५	६.४	३०	०.४७	०	३४०
केराउ (सुकेको)	१६.०	१९.७	१.१	२.२	४.५	५६.५	७५	२९८	५.१	६५	०.४७	०	३१५
मुसुरो	१२.४	२५.१	०.७	२.१	०.७	५९.०	६९	२९३	४.८	४५०	०.४५	०	३४३
मुङ (सिङ्गो गेडा)	१०.४	२४.०	१.३	३.५	४.१	५६.७	१२४	३२६	७.३	१५६.६	०.४७	०	३३४
मुङ (दाल)	१०.१	२४.५	१.२	३.५	०.८	५९.९	७५	४०५	८.५	८१.६	०.७२	०	३४८
राजमा	१२.०	२२.९	१.३	३.२	–	६०.६	२६०	४१०	५.८	–	–	–	३४६
सिमी	१३.४	२४.१	१.०	३.२	३.८	५४.५	७७	४१४	५.९	२०	०.५१	०	३२३
भटमास	८.१	४३.२	१९.५	४.६	३.७	२०.९	२४०	६९०	११.५	७१०	०.७३	–	४३२
सागपात (पातवाला तरकारी)													
ज्वानाको पातको साग	८८.०	६.३	०.६	२.१	१.४	१.६	२३०	१४०	६.३	६६५०	०	६२	३७
पिँडालुको पातको साग	८२.७	३.०	१.५	२.२	२.९	६.८	२२७	८२	२०.०	१७१३०	०.२२	१२	५६
आलुको पातको साग	८८.०	४.४	०.९	१.८	१.३	३.६	१२०	५०	–	–	–	–	४०
कुभिन्डोको पातको साग	८१.९	४.६	०.८	२.७	२.१	७.९	३९२	११२	–	–	–	–	५७
लतरीको पातको साग	८४.२	६.१	१.०	१.१	२.१	५.५	१६०	१००	७.३	५०००	०.०१	४१	५५
गाजरको पातको साग	७६.६	५.१	०.५	२.८	१.९	१३.१	३४०	११०	८.८	९५००	०.०४	७९	७७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्लो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
गाँठगोभीको पातको साग	८६.७	३.५	०.४	१.२	१.८	६.४	७४०	५०	१३.३	६९१०	०.२५	१५७	४३
चनाको पातको साग	७३.४	७.०	१.४	२.१	२.०	१४.१	३४०	१२०	२३.८	१६३०	०.०९	६१	९७
चुकन्दरको पातको साग	८६.४	३.४	०.८	२.२	०.७	६.५	३८०	३०	१६.२	९७७०	०.२६	७०	४६
पालुङ्गोको पातको साग	९२.२	२.०	०.७	१.७	०.६	२.९	७३	२१	१०.९	९३००	०.०३	२८	२६
पोईको पातको साग	९०.८	२.८	०.४	१.८	–	४.२	२००	३५	१०	१२४००	०.०३	८७	३२
पुदिना (बाबरी)	८४.९	४.८	०.६	१.९	२.०	५.८	२००	६२	१५.६	२७००	०.०५	२७	४८
फूलगोभीको पातको साग	८०.०	५.९	१.३	३.२	२.०	७.६	६२६	१०७	४०.०	–	–	–	६६
बन्दागोभी	९१.९	१.८	०.१	०.६	१.०	४.६	३९	४४	०.८	२०००	०.०६	१२४	२७
बेथेको पातको साग	८९.६	३.७	०.४	२.६	०.८	२.९	१५०	८०	४.२	२९००	०.०१	३५	३०
मूलाको पातको साग	९०.८	३.८	०.४	१.६	१.०	२.४	२६५	५९	३.६	८८२५	०.१८	८१	२८
मेथीको पातको साग	८६.१	४.४	०.९	१.५	१.१	६.०	३९५	५१	१६.५	३९००	०.०४	५२	४९
लौकाको पातको साग	८७.९	२.३	०.७	१.७	१.३	६.१	८०	५९	–	–	–	–	३९
सख्खरकन्दको पातको साग	८०.७	४.२	०.८	२.२	२.४	९.७	३६०	६०	१०.०	१२५०	०.०७	२७	६३
सलगमको पातको साग	८१.९	४.०	१.५	२.२	१.०	९.४	७१०	६०	२८.४	१५६७०	०.३१	१८०	६७
तोरीको पातको साग	८९.८	४.०	०.६	१.६	०.८	३.२	१५५	२६	१६.३	४३७०	०.०३	३३	३४
सलादको पातको साग	९३.४	२.१	०.३	१.२	०.५	२.५	५०	२८	२.४	१६५०	०.०९	१०	२१
हरियो धनियाँको पात	८६.३	३.३	०.६	२.३	१.२	६.३	१८४	७१	१८.५	११५३०	०.०५	१३५	४४
अन्य तरकारी													
पिँडालुको डाँठ	९४.०	०.३	०.३	१.२	०.६	३.६	६०	२०	०.५	१७३.३	०.०७	३	१८

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	बिलती (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालरिस्यम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राम्मा
बाँसको तामा	८८.८	३.९	०.५	१.१	–	५.७	२०	६५	०.१	०	०.०८	५	४३
काँचो आँप	८७.५	०.७	०.१	०.४	१.२	१०.१	१०	१९	५.४	१५०	०.०४	३	४४
फर्सी	९२.६	१.४	०.१	०.६	०.७	४.६	१०	३०	०.७	८३.३	०.०६	२	२५
कमलगट्टा	९.५	४.१	१.३	८.७	२५.०	५१.४	४०५	१२८	६०.६	०	०.८२	३	२३४
करेला (सानो)	८३.२	२.१	१.०	१.४	१.७	१०.६	२३	३८	२.०	२१०	०.०७	९६	६०
करेला (ठूलो)	९२.४	१.६	०.२	०.८	०.८	४.२	२०	७०	१.८	२१०	०.०७	८८	२५
काँचो केरा	८३.२	१.४	०.२	०.५	०.७	१४.०	१०	२९	०.६	५०	०.०५	२४	६४
केराको थाम	८८.३	०.५	०.१	०.६	०.८	९.७	१०	१०	१.१	०	०.०२	७	४२
केराको फूल	८९.९	१.७	०.७	१.३	१.३	५.१	३२	४२	१.६	४५	०.०५	१६	३४
काँक्रो	९६.३	०.४	०.१	०.३	०.४	२.५	१०	२५	१.५	०	०.०३	७	१३
चिचिण्डो	९४.६	०.५	०.३	०.५	०.८	३.३	२६	२०	०.३	१६०	०.०४	०	१८
तोराई (पाटे चिरौंला)	९५.२	०.५	०.१	०.३	०.५	३.४	१	२६	०.०५	५५	–	५	१७
पपिता (मेवा)	९२.०	०.७	०.२	०.५	०.९	५.७	२८	४०	०.९	०	०.०१	१२	२७
परबर	९२.०	२.०	०.३	०.५	३.०	२.२	३०	४०	१.७	२६६	०.०५	२९	२०
कुभिन्डो	९६.५	०.४	०.१	०.३	०.८	१.९	३०	२०	०.८	०	०.०६	१	१०
प्याज (हरियो सागसहित)	८७.६	०.९	०.२	०.८	१.६	८.९	५०	५०	७.५	९९१.६	०	१७	४१
फूलगोभी	९०.८	२.६	०.४	१.०	१.२	४.०	३३	५७	१.५	५०	०.०४	५६	३०
भान्टा	९२.७	१.४	०.३	०.३	१.३	४.०	१८	४७	०.९	१२३.३	०.०४	१२	२४

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्लो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
रामतोरिया	८९.६	१.९	०.२	०.७	१.२	६.४	६६	५६	१.५	८६.६	०.०७	१३	३५
लसुन	७८.९	१.८	०.१	०.७	१.३	१७.२	५०	७०	२.३	३०	०.२३	११	७७
लौका	९६.१	०.२	०.१	०.५	०.६	२.५	२०	१०	०.७	०	०.०३	०	१२
शीतलचिनी (सहिजन)	८६.९	२.५	०.१	२.०	४.८	३.७	३०	११०	५.३	१८३.३	०.०५	१२०	२६
सिँगाडा (ताजा)	७०.०	४.७	०.३	१.१	०.६	२३.३	२०	१५०	०.८	२०	०.०५	९	११५
सिँगाडा (सुकेको)	१३.०	१३.४	०.८	३.१	–	६८.९	७०	४४०	२.४	–	–	–	३३६
सिमी (सानो)	५८.३	७.४	१.०	१.६	१.९	२९.८	५०	१६०	२.६	५६.६	०.३४	२७	१५८
सिमी (ठूलो)	८७.२	२.७	०.२	०.६	१.५	७.८	६०	४०	२.०	४०	०.०८	१२	४४
कन्दमूल													
पिँडालु	७३.१	३.०	०.१	१.७	१.०	२१.१	४०	१४०	१.७	४०	०.०९	०	९७
आमाहल्दी	८५.०	१.१	०.७	१.४	१.३	१०.५	२५	९०	२.६	३३.३	०.०१	१	५३
आलु	७४.७	१.६	०.१	०.६	०.४	२२.६	१०	४०	०.७	४०	०.१०	१७	९७
आलु (पहाडी)	५९.४	०.७	०.२	१.०	०.६	३८.१	५०	४०	०.९	–	०.०५	२५	१५७
कमलको जरा	८५.९	१.७	०.१	०.२	०.८	११.३	२१	७४	०.४	–	०.१०	२२	५३
गाजर	८६.०	०.९	०.२	१.१	१.२	१०.६	८०	५३०	२.२	३१५०	०.०४	३	४८
चुकन्दर	८७.७	१.७	०.१	०.८	०.९	८.८	१८.३	५५	१.०	०	०.०४	१०	४३
प्याज (सुकेको)	८४.२	१.८	०.१	०.६	०.६	१२.६	४०	६०	१.२	२५	०.०८	२	५९
सेतोमूला	९४.४	०.७	०.१	०.६	०.८	३.४	३५	२२	०.४	५	०.०६	१५	१७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	बोसा (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
सख्खरकन्द (गन्जी)	६८.५	१.२	०.३	१.०	०.८	२८.२	४६	५०	०.८	१०	०.०८	२४	१२०
सलगम	९१.६	०.५	०.२	०.६	०.९	६.२	३०	४०	०.४	०	०.०४	४३	२९
सुखाफल र तेलहन													
ओखर	४.५	१५.६	६४.५	१.८	२.६	११.०	१००	३८०	४.८	१०	०.४५	०	६८७
तोल	–	–	१००.०	–	–	–	–	–	–	०	–	–	९००
आलस	६.५	२०.३	३७.१	२.४	४.८	२८.९	१७०	३७०	२.७	५०	०.२३	०	५३०
काजु	५.९	२१.२	४६.९	२.४	१.३	२२.३	५०	४५०	५.४	१००	०.६३	०	४९६
चिलगोजा	४.०	३.९	४९.३	२.८	१.०	२९.०	९१	४९४	३.६	–	०.३२	०	६१५
तिल	५.३	१८.३	४३.३	५.२	२.९	२५.०	१४५०	५७०	१०.५	१००	१.०१	०	५६३
तिल (कालो)	४.२	२३.९	३९.०	४.९	१०.९	१७.१	३००	२२४	५६.६	–	०.०७	०	५१५
नरिवल (नसुकेको)	३६.०	४.५	४१.६	१.०	३.६	१३.०	१०	२४०	१.७	०	०.०५	१	४४४
नरिवल (सुकेको)	४.३	६.८	६२.३	१.६	६.६	१८.४	४००	२१०	२.७	०	०.०८	७	६६२
पिस्ता	५.६	१९.८	५३.५	९.८	२.१	१६.२	१४०	४३०	७.७	२४०	०.६७	–	६२६
बदाम (हाडे बदाम)	५.२	२०.८	५८.९	२.९	१.७	१०.५	२३०	४९०	४.५	०	०.२४	०	६५५
मम्फली (बदाम)	३.०	२५.३	४०.१	२.४	३.१	२६.१	९०	३५०	२.८	६१.६	०.९०	०	५६७
मम्फली (बदाम) भुटेको	१.७	२६.२	३९.८	२.५	३.१	२६.७	७७	३७०	३.१	०	०.३९	०	५७०
तोरी	८.५	२०.०	३९.७	४.२	१.८	२३.८	४९०	७००	१७.९	२७०	०.६५	०	५४१
सूर्यमुखीको बीज	५.५	१९.८	५२.१	३.७	१.०	१७.९	२८०	६७०	५.०	०	०.८६	१	६२०

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्लो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
मसला													
ज्वानो	७.४	१७.१	२१.८	७.९	२१.२	२४.६	१५२५	४४३	२७.७	१८०.३	०.२३	–	३६३
ताजा अदुवा	८०.९	२.३	०.९	१.२	२.४	१२.३	२०	६०	२.६	६६.६	०.०६	६	६७
इमली	२०.९	३.१	०.१	२.९	५.६	६७.४	१७०	११०	१०.९	१००	–	३	२८३
अलँची	२०.०	१०.२	२.२	५.४	२०.१	४२.१	१३०	१६०	५.०	०	०.२२	०	२२९
मरीच	१३.२	११.५	६.८	४.४	१४.९	४९.२	४६०	१९८	१६.८	१८००	०.०९	–	३०४
जाइफल	१४.३	७.५	३६.४	१.७	११.६	२८.५	१२०	२४०	४.६	०	०.३३	०	४७२
जावित्री	१५.९	६.५	२४.४	१.६	३.८	४७.८	१८०	१००	१२.६	५०४.५	०.२५	०	४३७
जीरा	११.९	१८.७	१५.०	५.८	१२.०	३६.६	१०८०	५११	३१.०	८७०	०.५५	३	३५६
धनियाँ	११.२	१४.१	१६.१	४.४	३२.६	२१.६	६३०	३९३	१७.९	१५७०	०.२२	०	२८८
पीपला	१२.५	१३.२	४.७	६.०	५.२	५८.४	४६०	३२५	१३.५	–	–	–	३२९
सुकेको खुर्सानी	१०.०	१५.९	६.२	६.१	३०.२	३१.६	१६०	३७०	२.३	५७५	०.९३	५०	२४६
हरियो खुर्सानी	८५.७	२.९	०.६	१.०	६.८	३.०	३०	८०	१.२	२९१.६	०.१९	१११	२९
मेथी	१३.७	२६.२	५.८	३.०	७.२	४४.१	१६०	३७०	१४.१	१६०	०.३४	०	३३३
लसुन	६२.०	६.३	०.१	१.०	०.८	२९.८	३०	३१०	१.३	०	०.०६	१३	१४५
ल्वाङ	२५.२	५.२	८.९	५.२	९.५	४६.०	७४०	१००	४.९	४२१.६	०.०८	०	२८६
बेसार	१३.१	६.३	५.१	३.५	२.६	६९.४	१५०	२८२	१४.८	५०	०.०३	०	३४९
हिँग	१६.०	४.०	१.१	७.०	४.१	६७.८	६९०	५०	२२.२	६.६	०	०	२९७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	बोसा (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेशा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राम्मा
फलफूल													
अङ्गुर (पहेलो)	८२.२	०.६	०.४	०.९	२.८	१३.१	२०	२३	०.५	५	०.०४	१	५८
अङ्गुर (हरियो)	७९.२	०.५	०.३	०.६	२.९	१६.५	२०	३०	०.५	०	–	२	७१
अञ्जिर	८८.१	१.३	०.२	०.६	२.२	७.६	८०	३०	१.०	२७०	०.०६	५	३७
आरु	८६.०	१.२	०.३	०.८	१.२	१०.५	१५	४१	२.४	०	०.०२	६	५०
भुइँकटहर	८७.८	०.४	०.१	०.४	०.५	१०.८	२०	९	१.२	३०	०.२०	३९	४६
अनार	७५.०	१.६	०.१	०.७	५.१	१४.५	१०	७०	०.३	०	०.०६	१६	६५
अमारो	९०.३	०.७	३.०	०.५	१.०	४.५	३६	११	३.९	४५०	०.०२	२१	४८
अम्बा (बेलाउती)	८१.७	०.९	०.३	०.७	५.२	११.२	१०	२८	१.४	०	०.०३	२१२	५१
पाकेको आँप	८१.०	०.६	०.४	०.४	०.७	१६.९	१४	१६	१.३	४५७१.६	०.०८	१६	७४
अमला	८१.८	०.५	०.१	०.४	३.४	१३.७	५०	२०	१.२	१५	०.०३	६००	५८
आलुबखडा	८६.९	०.७	०.५	०.४	०.४	११.१	१०	१२	०.६	२७६.६	०.०४	५	५२
कटहर	७६.२	१.९	०.१	०.९	१.१	१९.८	२०	४१	०.५	२९१.६	०.०३	७	८८
किसमिस	२०.०	१.८	०.३	२.०	१.१	७४.६	८७	८०	७.७	२.४	०.०७	१	३०८
केरा	७०.१	१.२	०.३	०.८	०.४	२७.२	१७	३६	०.९	१३०	०.०५	७	११६
खजूर (ताजा)	५९.२	१.२	०.४	१.७	३.७	३३.८	२२	३८	–	–	–	–	१४४
खजूर (सुकेको)	१५.३	२.५	०.४	२.१	३.९	७५.८	१२०	५०	७.३	४३.३	०.०१	३	३१७
खरबुजा	९५.२	०.३	०.२	०.४	०.४	३.५	३२	१४	१.४	१८१.३	०.११	२६	१७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्ली (इश्वरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेशा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	वसा % ग्राम	फास्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	विटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	विटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	विटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	कैलोरीज प्रति १०० ग्रामग्रा
खुबानी (ताजा)	८५.३	१०	०.३	०.७	१.१	११.६	२०	२५	२.२	३६००	०.०४	६	५३
खुबानी (सुकेको)	१९.४	१.६	०.७	२.८	२.१	७३.४	११०	७०	४.६	९६.६	०.२२	२	३०६
जुनार	८८.०	०.६	०.१	०.५	०.६	१०.२	३०	३०	०.३	२००	०.०३	२०	४४
जामुन	८३.७	०.७	०.३	०.४	०.९	१४.०	१५	१५	१.२	८०	०.०३	१८	६२
तरबुज	९५.८	०.२	०.२	०.३	०.२	३.३	११	१२	७.९	०	०.०२	१	१६
सुन्तला	८७.६	०.७	०.२	०.३	०.३	१०.९	२६	२०	०.३२	१८४०	–	३०	४८
नासपाती	८६.०	०.६	०.२	०.३	१.०	११.९	८	१५	०.५	४६.६	०.०६	०	५२
कागती	४८.६	१.५	१.०	०.७	१.३	१०.९	९०	२०	०.३	२५	०.०२	६३	५९
ठूलो कागती	८५.०	१.०	०.९	०.३	१.७	११.१	७०	१०	२.३	०	०.०२	३९	५७
पाकेको मेवा	९०.८	०.६	०.१	०.५	०.८	७.२	१७	१३	०.५	११९०	०.०४	५७	३२
पीपलको फल	६२.४	२.५	१.७	२.३	९.९	२१.२	२८९	८९	–	–	–	–	११०
बडहर	८२.१	०.७	१.१	०.८	२.०	१३.३	५०	२०	०.५	४२३.३	०.०२	१३५	६६
बयर	६१.६	०.८	०.३	०.३	–	१७.०	४	९	१.८	३५	०.०२	७६	७४
बेल	८१.५	१.८	०.३	१.७	२.९	३१.८	८५	५०	०.६	९१.६	०.१३	८	१३७
महुवा	७३.६	१.४	१.६	०.७	–	२२.७	४५	२२	१.१	५११.६	–	४०	१११
मुनक्का	१८.४	२.७	०.५	२.२	१.०	७५.२	१३०	११०	८.५	३५०	०.०३	१	३१६
मौसम	८८.४	०.८	०.३	०.७	०.५	९.३	४०	३०	०.७	०	–	५०	४३
रसभरी	८२.९	१.८	०.२	०.८	३.२	११.१	१०	६७	२.०	२३८०	०.०५	४९	५३
लिच्ची	८४.१	१.१	०.२	०.५	०.५	१३.६	१०	३५	०.७	०	०.०२	३१	६१

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्लो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
सरिफा	७०.५	१.६	०.४	०.९	३.१	२३.५	१७	४७	१.५	०	०.३३	३७	१०४
स्याउ	८४.६	०.२	०.५	०.३	१.०	१३.४	१०	१४	१.०	०	–	१	५९
दूध, दही आदि													
गाईको दूधको कुराउनी	२५.२	२०.०	२५.९	४.०	–	२४.९	९५६	६१३	–	८२५.५	०.३	६	४१३
भैँसीको दूधको कुराउनी	३०.६	१४.६	३१.२	३.१	–	२०.५	६५०	४२०	५.८	–	–	–	४२१
गाईको घिउ	–	–	१००.०	–	–	–	–	–	–	३३३३.३	–	–	९००
भैँसीको घिउ	–	–	१००.०	–	–	–	–	–	–	१५००	–	–	९००
दही	८९.१	३.१	४.०	०.८	–	३.०	१४९	९३	०.२	१००	०.०५	१	६०
दुग्ध चूर्ण	३.५	२५.८	२६.७	६.०	–	३८.०	९५०	७३०	०.६	२३३.३	०.३१	४	४९६
दूध (स्त्रीको)	८८.०	१.१	३.४	०.१	–	७.४	२८	११	–	२२८.३	०.०२	३	६५
दूध (गधाको)	८९.९	२.१	१.५	–	–	६.५	८०	–	–	–	०.०६	१०	४८
दूध (गाईको)	८७.५	३.२	४.१	०.८	–	४.४	१२०	९०	०.२	२९०	०.०५	२	६७
दूध (बाख्राको)	८६.८	३.३	४.५	०.८	–	४.६	१७०	१२०	०.३	३००.३	०.०५	१	७२
दूध (भैँसीको)	८१.०	४.३	८.८	०.८	–	५.०	२१०	१३०	०.२	२६६.७	०.०४	१	११७
पनीर	४०.३	२४.१	२५.१	४.२	–	६.३	७९०	५२०	२.१	४५५	–	–	३४८
वनस्पति घिउ	–	–	१००.०	–	–	–	–	–	–	२५००	–	–	९००
मख्खन	१९.०	–	८१.०	२.५	–	–	–	–	–	५३३३.३	–	–	७२९
लस्सी	९७.५	०.८	१.१	०.१	–	०.५	३०	३०	०.८	०	–	–	१५

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आहार	जल % ग्राम	प्रोटिन % ग्राम	चिल्लो (इथरमा घुलनशील) % ग्राम	खनिज पदार्थ % ग्राम	रेसा % ग्राम	कार्बोहाइड्रेट % ग्राम	क्यालसियम % मि. ग्राम	फस्फोरस % मि.ग्राम	फलाम प्रति १०० ग्रा. मि. ग्रा.	भिटामिन 'ए' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'बी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	भिटामिन 'सी' प्रति १०० ग्रा. मि.ग्रा.	क्यालोरी प्रति १०० ग्राममा
विविध													
अमचुर	६.८	२.८	७.८	४.९	१३.७	६४.०	१८०	१६०	४५.२	०	–	४१	३३७
आरारोट	१६.५	०.२	०.१	०.१	–	८३.१	१०	२०	१.०	–	–	–	३३४
कमलको बीज	१०.०	१७.२	२.४	३.८	२.६	६४.०	३६	२९४	२.३	–	–	–	३४६
खमीर	१३.६	३९.५	०.६	७.०	०.२	३९.१	४४०	१४९०	४३.७	११०	६.०	०	३२०
उखुको रस	९०.२	०.१	०.२	०.४	–	९.१	१०	१०	१.१	१०	–	–	३९
गुँद	३.९	०.४	०.१	०.६	–	९५	८०	४०	११.४	२८०	०.०२	०	३८३
पाउरोटी	३९.०	८.८	१.४	–	१.२	४९.०	१८	–	२.२	–	०.२१	–	२४४
तरबुजाको बीज	४.३	३४.१	५२.६	३.७	०.८	४.५	१००	३७	७.४	–	०.१३	–	६२८
नरिवलको दूध	४२.८	३.४	४१.०	०.९	०	११.९	१५	१४०	१.६	०	०.०८	३	४३०
नरिवलको पानी	९३.८	१.४	०.१	०.३	०	४.४	२४	१०	०.१	०	०.०१	२	२४
मखना	१२.८	९.७	०.१	०.५	–	७६.९	२०	९०	१.४	–	–	–	३४७
लौकीको बीज	८.०	२४.३	४७.२	४.७	०.२	१५.६	५०	८३०	५.५	६३.३	०.३३	१	५८४
सख्खर	०.४	०.१	०	०.१	०	९९.४	१२	१	–	–	–	–	३९८
सहद (मह)	२०.६	०.३	०	०.२	–	७९.५	५	१६	०.९	०	०	४	३१९
साबूदाना	१२.२	०.२	०.२	०.३	–	८७.१	१०	१०	१.३	–	०.०१	–	३५१

नोट :- भोजन र पोषणको क्षेत्रमा खोजअनुसन्धान गरिरहेका विश्वप्रसिद्ध केही संस्थाहरूको अनुसन्धान पत्रको आधारमा माथिको तालिका तयार गरिएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

६. घरेलु हिंसा

घरेलु हिंसा भन्नाले परिवारमा घट्ने हिंसा वा झैं-झगडा भन्ने बुझ्नुपर्छ । घरायसी झैं-झगडाका कारण साधारणदेखि साधारण चोटपटकका अतिरिक्त गम्भीर चोटपटकका घटनाहरू देखिन्छन् । कतिपय व्यक्तिको घरेलु हिंसाका कारण मृत्यु पनि हुन जान्छ । समयको परिवर्तनसँगसँगै व्यक्तिको रहनसहन, दिनचर्या, उठवस, आनीबानीमा व्यापक परिवर्तन भइरहेको छ । फलस्वरूप घरेलु हिंसाले प्रश्रय पाइरहेको छ । समग्रमा विश्लेषण गर्दा निम्नलिखित कारणले घरेलु हिंसा निम्त्याइरहेका छन् -

१. परिवारका सदस्यबीच राम्रो पारस्परिक मेलमिलाप एवं सहयोगी सम्बन्ध नहुनु ।
२. श्रीमान्-श्रीमतीबीचको कटु सम्बन्ध ।
३. बेरोजगारी, गरिबी, अशिक्षा आदि ।
४. परिवारका सदस्यबीचमा विचारको तादात्म्य नहुनु ।
५. परिवारका सदस्य मानसिक रूपले स्वस्थ नहुनु ।

घरेलु हिंस मुख्यतया श्रीमान्-श्रीमतिबीच घरमा काम गर्ने व्यक्तिहरूमाथि केन्द्रित भएको पाइन्छ । सामाजिक एवं शारीरिक रूपले अशक्त व्यक्ति बढी पीडित हुने पाइएबाट हामीकहाँ घरेलु हिंसाबाट महिला एवं घरमा काम गर्ने व्यक्ति बढी पीडित भएको पुष्टि हुन्छ । सामाजिक कारणले महिलाहरू घरेलु हिंसाका घटना ढाकछोप गर्ने गर्छन्। कतिपय निरन्तरका घरेलु हिंसाले समाजमा आत्महत्याको स्थिति सृजना गर्दछ।

समाधान

आखिर जे कारणले घरेलु हिंसा भए पनि व्यक्तिलाई शारीरिक एवं मानसिक आघात परेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले केवल शारीरिक अवस्थाको मात्र उपचार नगरी मानसिक रूपले समेत उपचार गर्न सक्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सान्त्वना, उत्प्रेरणा र उत्साहको आवश्यकता पर्छ । जीवनप्रति माया जगाउन सक्नुपर्छ । उनीहरूको समस्या राम्रोसँग सुनेर मनोवैज्ञानिक तवरले परामर्श उपचार गर्नुपर्छ । शारीरिक रूपमा हिंसामा साधारण चोटपटक, घाउ, नीलडाम, हात-खुट्टा मर्कने, शरीर चिथरिने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा -

१. बिरामीलाई सान्त्वना दिनुपर्छ ।
२. हातखुट्टा मर्केको, सड्केको र नीलडाम भए पहिले चिसोपानीले र तत्पश्चात् तातोपानीले सेक्नुपर्छ ।
३. प्रशस्त मात्रामा पोसिलो खानेकुरा र झोल पदार्थ दिनुपर्छ ।
४. शरीरमा चोटपटक लागेका भएमा सोको उपचार गर्नुपर्छ ।
५. दुवै पक्षलाई सम्झाउने प्रयास गर्नुपर्छ ।
६. यदि नीलडाम भएमा तातोपानीले सेक्ने र औषधिमा मिमिया खान दिनुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. लागू पदार्थ : समस्या र समाधान

परिचय

लागू पदार्थ भन्नेबित्तिकै हामीले गाँजा, भाङ, चरेस, अफिम, हिरोइन, स्म्याक एवं अन्य महँगा र नशा लाग्ने कुरा या मानवस्वास्थ्यका लागि थोरै खानुपर्ने औषधिहरूको अनियमित र अत्यधिक प्रयोगलाई मात्र बुझ्ने गरेका छौं तर हाम्रो समाजमा सम्मान र प्रतिष्ठाको विषय बनेका चुरोट, तमाखु, सुर्ती, खैनी, जाँडरक्सी आदि सबै लागूपदार्थमै पर्दछन्; जुन कुरा शरीरका लागि आवश्यक हुँदैनन् । नशा लागेर आनन्द दिन्छ भन्ने सोचेर मानिसले लागू पदार्थ खान्छ, पिउँछ र धेरैचोटि खाने-पिउने गरेपछि त्यो बिना बस्नै नसकी तलतल लागेर छटपटिन्छ । यस्ता आदत या बानी पर्ने सबै कुरा लागू पदार्थ हुन् । लागू पदार्थ हाम्रो शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वस्थ विकासका लागि क्षयकारक घातक समस्या हो ।

साथीभाइको सङ्गतले के हुन्छ भन्ने उत्सुकताले, खुसियाली मनाउन या दु:ख भुलाउन भनेर मानिसहरू चुरोट, तमाखु, सुर्ती, गाँजाका साथै जाँडरक्सी खान्छन् । यो सबै अशिक्षा र अज्ञानका कारणले हो । लागू पदार्थले न त खुसी र आनन्द बढ्छ, न त दु:ख हराएर जान्छ । बरु यसले त खाली रोग, शोक र पीडा थपिदिन्छ। कहिल्यै उठ्न नसक्ने खाल्टोमा धकेलिदिन्छ ।

लक्षणहरू

लागू पदार्थ खानेहरूमा निम्नलिखित लक्षण या बानीबेहोरा देखिन्छ -

१. लागू पदार्थसेवीले कुनै काम मन लगाएर गर्दैन या एउटै काममा लगनशील भएर लागिरहन सक्दैन ।
२. साथीहरू, बुबाआमा, परिवारका सदस्यहरू एवं अरूसँग झूटो बोल्ने र बहाना गर्ने गरिरहन्छन्।
३. लडाइँ-झगडा गर्ने, चरित्रहीन, उच्छृङ्खल र नराम्रो कुराहरूमा बढी रुचि राख्नेहरूलाई साथी बनाउन मन गर्दछन् । राम्रा कुराहरूमा लागेकाहरूलाई साथी बनाउन मन पराउँदैनन्। उनीहरूको नजिक नजाने र गइहालेमा पनि उल्टासिधा र बेअर्थका कुरा गर्ने, रिसाउने, झोक्किने गर्दछन्।
४. पढ्न, लेख्न मन नगर्ने, सीप बढाउने काम नगर्ने र कुनै पनि सिर्जनशील काममा रुचि नहुने र एउटै कक्षामा फेल भइरहने हुन्छन् ।
५. भोक र निद्रा लाग्दैन । कब्जियत भइरहन्छ ।
६. सुरुका बेलामा निडर जस्ता देखिन्छन् र साहसी कुरा गर्छन्, पछि विस्तारै डराउने बानी बढ्दै जान्छ। लामो समय यस्तो कुलतमा लागिरहेमा अत्यन्तै डराउने एवं कसैका अगाडि जाने र केही गर्ने नसक्ने हुन्छन् ।
७. शरीर, लुगाफाटो, कोठा या घरको सरसफाइमा कुनै चासो राख्दैनन् । फोहोरी भएर बसिरहन्छन्।
८. घरपरिवार र समाजमा अशान्ति पैदा गरिरहन्छन् ।
९. पैसाका लागि आफ्ना सामानहरू बेच्न थाल्दछन् । यसो नभएमा चोर्ने, लुट्ने र हत्या, अपराध आदिबाट पनि पैसा मिल्छ भने नशाको वशमा परेर ती कामहरू गर्न समेत पछि पर्दैनन् ।
१०. शरीर र मन कमजोर हुन्छ । स्मरण शक्ति हराएर जान्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

११. टाउको, ढाड र शरीरका अन्य महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूमा पानी जम्ने, हातखुट्टा र शरीर पोल्ने, झमझमाउने, बाउँडिने आदि हुन्छ ।
१२. क्यान्सर, एड्स, हेपाटाइटिसजस्ता घातक रोगहरू लागू पदार्थ खानेहरूमा सबैभन्दा बढी पाइन्छन् ।
१३. मानसिक विक्षिप्तता र पागलपनका लक्षण देखिन सक्दछन् ।

रोकथाम

१. घरका ठूलाबडाले चुरोट-तमाखु, जाँड-रक्सीदेखि अन्य लागू पदार्थ खानु हुँदैन । किनकि साना केटाकेटीमा लागू पदार्थको उत्सुकता घरमा देखिने दृश्यहरूबाटै सुरु हुन्छ ।
२. माथिका मध्ये कुनै लक्षण आफ्ना केटाकेटीहरूमा देखिएमा गाली गर्ने, पिट्नेजस्ता कुरा नगरी साथीजस्तै बनेर उनीहरूका समस्या बुझ्ने कोसिस गर्ने र सम्झाइ-बुझाइ गर्ने गर्नुपर्दछ। माया-प्रेमका बलमा परिवर्तन गर्ने कार्य गर्नुपर्दछ ।
३. आफ्ना केटाकेटीहरूलाई फुर्सद मलाई-मिलाई योगासन, ध्यान एवं चरित्र-निर्माणका विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सक्रिय सहभागी बनाउनुपर्दछ ।
४. आफ्ना साथीमध्ये कसैले या समूहले नै चुरोट, तमाखु, जाँडरक्सी र अन्य लागूपदार्थ खाएको थाहा पाएमा त्यसको खराबीबारे कुराकानी गरी त्यस्तो लतमा नफस्न सम्झाउनुपर्दछ। त्यसो गर्दा नमानेमा या उल्टो सम्झेमा त्यस्ता साथीहरूको सङ्गत छाड्नुपर्दछ ।
५. साथीहरूको लहलहैमा लागेर कस्तो हुँदो रहेछ हेरौं न त भनेर या धेरै कर गरे एकपटक खाऊँ न त भोलिबाट नखाउँला भनेर कुनै पनि लागू पदार्थ खानु हुँदैन । म लागू पदार्थ खान्नँ भन्ने सङ्कल्प र अठोट हुनुपर्दछ ।
६. आफूले थाहा नपाएका कुरा साथीहरूले खा, खा केही हुँदैन मस्ती हुन्छ, मज्जा आउँछ भने भन्दैमा खानु हुँदैन । एकपटक त हो नि भनेर भन्नु हुँदैन । कैयन लागूपदार्थले एक दुई पटकमै नशालु लतमा पार्दछन् ।
७. आफ्ना केटाकेटीहरू गलत सङ्गतमा परे कि भन्ने शङ्का लाग्यो भने उनीहरूलाई बोलाएर तत्काल गाली र सजाय गर्नु हुँदैन । उनीहरूले थाहा नपाउने गरी सबै कुरा बुझेर त्यसबारे उचित परामर्श गर्नुपर्दछ । अरू नै प्रसङ्गमा कुरा गरेजस्तो गरी सम्झाउनुपर्दछ ।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

१. योगासन, प्राणायाम र ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
२. उपवास, रसाहार र फलाहार गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
३. मालिस गर्नुपर्दछ ।
४. चिसो कटिस्नान गर्नुपर्दछ ।
५. दैनिक स्नान गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।
६. हरियो सागपात, तरकारी र सलाद प्रशस्त खानुपर्दछ ।
७. रीढस्नान गर्नुपर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. रोगनाशक जडिबुटीको नामावली

क्र.सं.	नेपाली नाम	ल्याटिन/ अङ्ग्रेजी
१.	अमला	Emblica officinalis / Emblic Myroblan
२.	अडिर	Ricinus communis / Castor
३.	अनार	Punica granatum linn
४.	अपमार्ग (दतिउन)	Achyranthes aspera
५.	अलँची	Amomum subultaum/ Nepal cardamom
६.	अदुवा	Zingibar afficinale/ Zinger
७.	असुरो	Adhatoda vasica/ Malabar nut
८.	आँप	Mangifera indica/ Mango
९.	ओखर	Juglans regia linn
१०.	कण्टकारी	Solanum xanthocarpus / Indian salamin
११.	काउछो	Mucuna prurita Hook/Cowhage cowitch
१२.	कागती	Citrus aurantiflia / Lemon
१३.	कागती घाँस	Lemon grass
१४.	काफल	Myrica nagi thumb / Box myrtle
१५.	कास	Saccharum spontaneum/ Thatch grass
१६.	कुटकी	Picrorhiza scrophulariaeflora/ picrorhiza
१७.	कुटज	Holarrhena antidysenterica/ kurchi
१८.	कुरिलो	Asparagus racemosus/ Asparagus
१९.	केरा	Musa paradisiaca/ banana
२०.	कुश	Desmostachya bipinnata/kush grass
२१.	गुर्जो	Tinospora cordifalia/ Tinospora
२२.	गहत	Dolichos biflours/ Horse gram
२३.	गाजर	Daucus carato/carrot
२४.	गोक्षुर	Tribulus terrestris/ puncture vine
२६.	घीउकुमारी	Aloe barbadensis/ Aleo
२६.	घट्टे घाँस	Viola odrota/ wild violet
२७.	चुत्रो	Berbris aristata/ Berbery
२८.	चिराइतो	Swertia corniculata/ chiretta
२९.	चरिअमिली	Oxalis corniculata/ Indian sorrel
३०.	चितु	Plunbago zeylanica/ Leadwort
३१.	छतिवन	Alstonia scholaris R.Br/ Dita
३२.	जटामसी	Nardastachyas Jatamansi/spike Nard

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३३.	जपापुष्प	Hibiscus rosa/ sinensis/shoe flower
३४.	जामुनो	Syzygium cumini (Linm) / Jaman
३५.	जेठीमधु	Glycyrrhiza glabra / liquorica
३६.	टाप्रे	Cassia tora linn/ ringworm plant
३७.	टिमुर	Zanthoxyhum armatum/ Toothache tree
३८.	डुम्री	Ficus glomerata Roxb/ Cluster fig
३९.	तीतेपाती	Artemisia vulgaris linn/ Mug wort
४०.	तिल	Sesamum indicum linn/ sesamum
४१.	तुलसी	Ocimum sanctum / Holy basil
४२.	तेजपात	Cinnamomum tamala / Cinnamon
४३.	दूबो	Cynodon dactylon pers/ Conch grass
४४.	दूधेझार	Euphorbia thymifalia linn
४५.	दूधे लहरो	Hemidesmus indicus / Indian sarsaparilla
४६.	द्रोणपुष्पी	Leucas cephalotes spreng / Dorna
४७.	धनियाँ	Coriandrum sativum linn/ coriander
४८.	धसिङ्गरे	Gaultheria fragrantissima wall/ Dhasinger
४९.	धाइरो	Wood fordia fruticasa / Fire flame bush
५०.	निर्गुण्डी	Vitex nefgumdo linn/ Five leaved chaste
५१.	पलाश	Buta Monosperma / Flame of the forest
५२.	पाषाणभेद	Berglenia ligulata / saxifraga
५३.	पाँचऔँले	Dactylorhiza hatagirea / orchid
५४.	पालुङ्गो	Spinacia oleracea linn /Spinach
५५.	पारिजात	Nyctanthes arbor tristis linn/ Night Jasmine
५६.	पिप्पला	Piper longum / Long pepper
५७.	पुदिना	Mentha spicata / Garden mint
५८.	पुनर्नवा	Boerhavia diffusa /Spreading hogweed
५९.	पृश्नीपर्णी	Uraria picta dev
६०.	बर्रो	Terminalia bellirica/ Belliric myrobalan
६१.	बकाइनो	Melia azadirach / Bead Tree
६२.	बब्बुल	Acacia arabica / Babul
६३.	बला	Sida cordiglia / Country mallow
६४.	बाटुलपाते	Cissampelos pareira
६५.	बेथे	Chenopodium album / Lambs quarters
६६.	बेल	Aegle marmelos / Bael
६७.	बोझो	Acrous calamus /sweet flag
६८.	ब्राह्मी	Centella asiatica / water pennywort
६९.	भृङ्गराज	Eclipta alba Hassk
७०.	भ्याकुर	Dioscorea deltoidea wall

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७१.	भुइँ अमला	Phyllanthus urinaria
७२.	मजिठो	Rubia cordifolie / Indian madder
७३.	मुसली	Curculigo orchiodes Gaertn
७४.	मूला	Raphanus sativas /Radish
७५.	मेथी	Trigonella foenum /graccum fenugreek
७६.	मोथे	Cyperus rotundus /Nut grass
७७.	राजवृक्ष	Cassia fistula / Cassia / Pods
७८.	रास्ना	Inula cappa
७९.	रिठ्ठो	Sapindus mukorosis /soap
८०.	लज्जावती	Mimosa pudica / nut tree
८१.	लसुन	Allium Sativum/Garlic
८२.	लप्सी	Choerospondis axillaries / chinese plum
८३.	लुडे	Amarathus spinosus/ Prickly amarnth
८४.	लोध्र	Symplocos paniculata
८५.	लोठसल्लो	Taxus buccata/Himalayan Yew
८६.	वरुण	Crataeva nurvala Buch
८७.	वंशलोचन	Bumbusa arundinacea/ Bamboo manna
८८.	वाकुची	Psoralia corylifolia / psoraliaseed
८९.	विजयसार	Pterocarpus marsupium/Indian Kino
९०.	शटी	Hedychium spicatum buch/spiked giger lily
९१.	सयपत्री फूल	Tagetes erecta /Aztec /Marigold
९२.	सतुवा	Paris polyphylla
९३.	सर्पगन्धा	Rauwolfia serpentina Beth / Serperntina
९४.	सुगन्धकोकिला	cinnamomum glaucesens
९५.	सुगन्धवाल	Valeriana wallichii /Indian valerian
९६.	सिमलको फूल	Salmali malabarica schott /silk coton tree
९७.	सिन्दूरे	Mallotus philippinensis muell/Kamala
९८.	सिस्नु	Uritica dioca/ Nettle
९९.	सुप	Anethum sowa kurz /Dill
१००.	हर्रो	Terminalia chebula/Chebulic Myrobalan
१०१.	हलेदो	Curcuma longa /Termeric

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. केही पारिभाषिक नेपाली-अङ्ग्रेजी शब्दावली

वर्ण	नेपाली नाम	अङ्ग्रेजी
अ	अङ्गव्यायाम (योगासन)	Joint Exercise (Yogasana)
	अण्डवाहिनी नली	Fallopain tubs
	अण्डाशयहरू	Ovaries
	अम्लपित्त	Acidity
	अतिसार	Diarrhoea
	अर्श	piles
	अर्धकपाली	Migrain
	अनिद्रा	insominia
	आमवात	Rheunatism
	अमृतरस	Wheat grars therapy
	अर्बुद	cancer
	असुरक्षित यौन सम्बन्ध	unsafe sexual contact
	अपतन्त्रक	Hysteria
आ	आसनास्थि कण्टक/कुकुन्दरास्थि	Ischial spine
	आनापान ध्यान	Anapan meditation
उ	उच्च रक्तचाप	Hypertention
	उष्णपादस्नान	Hot foot bath
	उदरगूहा	Abdominal cavity
	उदासीनता	Anxity
ए	एड्स	AIDS
क	कटिस्नान	Hip bath
	कब्जियत हुनु	Constipation
	कम्मर दुख्नु	Backache
	कुपोषण	Malnutrition
	कष्टार्तव	Dysmenorrhoea
	कामला	Jaundice
	कब्जियत	Constipation
	कर्णशूल	Pain in the ear
	क्षयरोग	Tuferculoris
	कुञ्जल क्रिया	Kunjal kriya
ख	खोकी	Bronchities / Coughing
ग	गर्भाशय	Uterus

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	गर्भिणी महिलाको स्वास्थ्य	Health of pregnent woman
	गर्भाशय भ्रंश	uterus prolapse
	गर्भवती महिलाको लक्षण	Sign and symobls of pregnency
	गर्भवतीको भोजनसम्बन्धी व्यवस्था	Dietary management of pregnent woman
	गर्भवतीलाई कुपोषणबाट हुन सक्ने रोग	Disease due to malnutrition
	गर्भस्राव	Mastitis
	गर्भपात	Abortion
	गर्भाशय अड्याउने अङ्ग	Supports of uterus
	गर्भाशय विस्फारण एवं आखुरण	Dilatation and curretage
घ	घाँटी दुख्नु / स्वर बस्नु	sore thorat
च	चर्मरोग एवं रतिज रोग	skin and veneral disease
	चिसो कटिस्नान	Cold hip bath
	चिसो पट्टी	Cold pack
ज	जोर्नी दुख्ने	Arthritis
	जलनेती	Jalanati
	ज्वर	Fever
	जलवियोजन	Dehydration
	जूका	worms
	जीवनीयगढ	Vitamine
झ	झाडापखाला / अतिसार	Diarrhoea
	झ्याली समय	window period
ड	डिम्ब निष्कासन	Ovulation
	डिम्बवाहिनी नलीशोथ	salpengitis
ढ	ढाड दुख्ने	Back pain
त	तातो कटिस्नान	Hot hip bath
थ	थकाइ लाग्नु	weakness
	थुनेलो	stagnation of milk
द	द्वितीयक कष्टार्तव	secondary dysmenorrhoea
	दन्तशूल	Tooth pain
	दम	Asthna
न	नवजात शिशु	New born baby
	नपुंसकता	impotency
	नाभिनाल	Umbilical cord
	नाथ्री फुट्ने	Epitaxis
	निषेचित अण्डा	Fertilized ovum
प	पादस्नान	Foot bath
	पाठेघर	Uterus
	पेट/छाती पोल्नु	chest/abdominal pain

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	पक्षाघात	Hemiplegia
	पत्थरी	Stone
	पोल्नु	Burn
	पाण्डु	Anaemia
	पाठेघर मुखशोथ	cervicitis
	पौरुष ग्रन्थिशोथ	prostatis
	पक्षघात	paralysis
	पिँडुला फर्कनु	limb pain
	पिसाब रोकिनु	retentation of urine
	पिनास	Sinositis
	पिचू	Swabbing
	प्रत्यावर्तन	Involution
	प्रसवोत्तर शूल	After puerperium pain
	प्रवाहिका	Dysentry
	प्रसव अवस्थाको पहिचान	Diagnosis of labour
	प्रातः भ्रमण	Morning walk
	प्राथमिक बन्धत्व	primary infertility
	प्राथमिक कष्टार्तव	Primary dysmenorrhoea
ब	बन्धत्व	infertility
	बान्ता हुनु	Vomit
	बान्ता	Vomit
भ	भिडियो एक्स-रे	Ultra sonography (USG)
	भिरिङ्गी	syphilis
म	मासिक चक्र	Menstrual cycle
	मालिस	Massage
	मूत्रकृच्छ	Dysuria / Painful micturation
	मूत्राघात	Obstructed micturation
	मधुमेह	Diabetes
	मृदुविरेचन	Mild laxative
	माध्यमिक बन्धत्व	secondary infertility
	मूलाधार	perineum
	मूलाधारछेदन	Episiotomy of perineum
	मासिक चक्र	Menstrution cycle
	मिर्गी	Epilepsy
य	योनि	Vagina
	योनिद्वार	Vaginal orfice
	योनिस्राव	Vaginal discharge
	योनिशोथ	Vaginal inflammation

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	योनिविद्रधि	Vaginal abscess
	योनिदाह	Burning sensation of vagina
	योनिकण्डू	Pruritus vulval
	यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू	Disease transmited by sexual contact
	यौनरोग	sexual disease
	योनिशोथ	vaginitis
र	रजस्राव	Menstruation
	रज:स्रावका सामान्य लक्षण	Climical feature of menstru
	रक्तप्रदर	Menorrhagia
	रजोनिवृत्त काल	Menopause
	रक्ताल्पता	Analmia
	रक्तप्रदर	Menorrhoea
	रक्तस्राव	Haemorrhage
	रुघा	Common cold
	रक्तअल्पता	Anaemia
	रीढस्नान	Spinal bath
	रीढव्यायाम (योगासन)	Spinal Exercise (Yogasana)
ल	लुतो	Acabies
	लागू पदार्थ	Drug Abuse
व	वस्ति क्रिया	Enema
	वीर्य	Semen
	वाकवाक लाग्नु	Nausea
	वातरक्त	Gout
	वाथमुटुरोट	Rheumatic heart disease
	विरेचन	laxative
स	सिराहरू सुन्निनु	varicosis
	सुजाक	Gonorrhoea
	सूर्य नमस्कार	Surya namaskar
	सूतिकाविज्ञान	Puerperium
	सूतिका अवस्थाका सामान्य समस्या	Problem of puerperium
	सूतिकाज्वर	Puerperium fever
	सूतिका कालको समाधान	Management of puerperium
	स्तनविद्रधि	Breast abscess
	स्तन अर्बुद	Breast cancer
	स्तन्याभाव	Lack of location
	स्त्री प्रजनन-अङ्ग	Female reproductive organs
	स्त्री अङ्गहरूको महत्त्व	Importance of femal reproductive organs
	स्वरभेद	Horseners of voice

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	सङ्क्रमण	Infection
श	शीतल पादस्नान	Cold foot bath
	शुक्राणु जाँच	semen analysis
	शुक्रजननक्रिया	spermatogenesis
	शुक्रवाहिनी नली	vas deferens
	शूल	Abdominal pain
	शोथ	inflamation
	श्वास रोग	Asthma
	श्वेतप्रदर	Leucorrhoea
	श्रोणीरास्थि	Pelvic bone
	श्रोणीतल	Pelvic floor
ह	हर्मनको महत्त्व	Importance of hormone
	हाड भाँचिनु	Fracture

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. प्राविधिक पारिभाषिक नेपाली शब्द-शब्दार्थ

अ	अनिद्रा	=	निद्रानाश, नीद नलाग्ने ।
	अर्धकपाली	=	आधा टाउको दुख्ने रोग ।
	अपामार्ग	=	दतिवन ।
	अन्नद्रव शूल	=	पेटमा घाउ भएका कारण खाना खाएपछि पेट दुख्ने रोग ।
	अल्काई	=	गुदाहर्ष, बबासिर, अर्श, दिशामा रगत आउने रोग ।
	अपरा	=	सालनाल, साल ।
	अङ्गव्यायाम	=	शरीरका हरेक साना–ठूला जोर्नीलाई चलाएर या गति दिएर गर्ने योगको एक व्यायाम ।
	अञ्जन	=	गाजलजस्तै लगाउने, गाजलजस्तै कालो, गाजल ।
	अश्मरी	=	मृगौला या पिसाब थैलीमा हुने पत्थरी ।
	अतिभोजन	=	शरीरको आवश्यकताभन्दा बढी खानु ।
आ	आघात	=	चोटपटक ।
	आभ्यन्तर	=	भित्री ।
	औपसर्गिक	=	सरुवा रोग ।
	आमवात	=	बाथ, ठूला जोर्नी दुख्ने रोग ।
उ	उत्तरवस्ति	=	पिसाब नली र पिसाब थैलीमा पाइपद्वारा औषधि पठाएर गरिने चिकित्सा ।
	उदरगुहा	=	जसमा पेट आदि रहेको हुन्छ ।
	उड्डीयानबन्ध	=	श्वासलाई बाहिर फ्याँकी पेटलाई भित्र खुम्च्याउने एक यौगिक विधि । बन्ध ४ प्रकारका हुन्छन् – मुल बन्ध, उड्डीयान बन्ध, जालन्ध बन्ध, महाबन्ध ।
	उदासीनता	=	दिक्दारीपन, चिन्ता, उदास ।
	उच्च रक्तचाप	=	सामान्य हुनुपर्नेभन्दा बढी रगतको दबाब हुने रोग या अवस्था ।
ए	एरन्ड	=	अडिर ।
क	कुपोषण	=	पोषिलो अथवा तागत दिने कुराको कमीबाट हुने रोग ।
	कटफल	=	हाडे काफल ।
	काण्डसार	=	काण्डलाई पकाएर निकालिएको सारवस्तु ।
	कल्क	=	लेदो ।
	कोसा	=	थुप्रै बीज भएको लाम्चो आकारको फल ।
	काण्ड	=	रूखको जमिनभन्दा माथि र हाँगाबिँगाभन्दा तलको भाग
	कान्डत्वक	=	बोटको बोक्रा ।
	कन्द	=	जरो या जमिनमुनिको गानो ।
	कुष्माण्ड	=	कुभिन्डो ।
	क्षीर	=	सेतो दूधजस्तो चोप जसलाई दूध पनि भनिन्छ ।
	केश्य	=	कपालका लागि विशेष उपयोगी ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्लोमग्रन्थि = प्याङ्क्रियाज / अग्न्याशय ।
कषाय रस = टर्रो रस ।
कागजी बदाम = हाडे बदाम, देशी बदाम
कण्डू = घाउ, खटिरा वा चिलाउने रोग ।
कटिशूल = कम्मर दुख्ने रोग ।
कामला = कमलपित्त, पहेँले ।

ख खाने सोडा = सोडियम बाई कार्बोनेट ।
खोया = फलभित्र बीउ रहने कडा खोल ।
खाप = तह-तह भएर बसेको ।
खल = कचौरा जस्तो गहिरो ढुङ्गबाट बनेको औषधि पिस्ने भाँडो ।

ग गर्भाशयग्रीवा = गर्भाशयको मुख ।
गर्भस्राव = गर्भधारण गरेको दिनदेखि चौथो महिनासम्मको गर्भ तुहिएमा गर्भस्राव भनिन्छ।
गर्भपात = गर्भधारण गरेको पाँचौ र छैठौं महिनामा तुहिएमा गर्भपात भनिन्छ ।
गिलोय = गुडूची/चिनीलहरो, गुर्जो ।
गन्धहीन = गन्ध नभएको ।
गलतुण्डिकाशोथ = टन्सिल बढ्नु या सुन्निनु ।
गर्भाधान = ऋतुकालमा स्त्रीपुरुष सहवासद्वारा गर्भ रहनु ।
गर्भिणी = गर्भवती महिला । पेटमा बच्चा भएकी महिला ।
गर्भावस्था = गर्भधारण भएदेखि बच्चा नजन्मेसम्मको अवधि (करिब २८० दिन)
गण्डमाला = घाँटीमा हुने गाँड ।
गरिष्ठ भोजन = तारेका, भुटेका, मसलादार, चिल्लो र गुलियो बढी भएका पचाउन गाह्रो हुने भोजन ।
गज = ब्यान्डेज, घाउ एवं अन्य ठाउँमा पट्टी बाँध्न बनाइएको विशेष प्रकारको कपडा, जो विसङ्क्रमित गरेर राखिएको हुन्छ ।

घ घनसत्व = जडिबुटीको क्वाथलाई पकाई अन्तिममा लिएको सार द्रव्य, खोटी ।

च चौलानी = चामल धोएको पानी ।
चक्रमर्द = चकौँदे, टाप्रे ।

ज ज्वरघ्न = ज्वरोलाई निको पार्ने या ज्वरोनाशक ।
जङ्गीहर्रो = सानो हर्रोको फल / नछिप्पिएको हर्रोको बतिलो फल ।

ड डसेको = टोकेको/विशेष सर्प, बिच्छी आदिको टोकाइमा प्रयोग हुने शब्द ।

त तृण = घाँस ।
तृष्णा = तिर्खा या प्यास ।

थ थुनैलो = स्तनशोथ/स्तनविद्रधि/बच्चालाई दूध ख्वाउने आमाहरूको स्तन सुन्निई घाउसमेत हुने स्वास्थ्य समस्या ।

द दन्तुर = पातको किनारामा दाँतजस्तो देखिने ।
दाह = पोल्ने, जलाउने ।
दूर्वा = दूबो ।

ध धूसरवर्ण = खैरो रङ्गको ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न नाश्री फुट्ने = नाकबाट रगत बग्ने रोग ।
नस्य = सुँघ्नयोग्य ।
निर्यास = चोपरस, रूख आदिबाट निस्कने चोप ।
नस लिने = नाकमा सुँघ्ने ।
न्यूनपोषण = पोषणको केही कमी ।

प पिपलामूल = पिपलाको जरो ।
पाठेघर भ्रंश = पाठेघर तल झर्नु या बाहिर निस्कनु ।
पेडु प्रदेश = नाभिभन्दा तल, यौनाङ्गभन्दा माथिको तल्लो पेटको भाग ।
प्लिहा = फियो ।
पत्र = पात ।
प्रातःभ्रमण = बिहान घुम्नु ।
पुष्प = फूल ।
पञ्चाङ्ग = पात, जरा, बोक्रा, फल, फूलको मिश्रण ।
पिचूधारण = महिलाले योनिमा राख्ने औषधियुक्त प्याड ।
पञ्चवल्कल = आँप, बर, डुम्री, पीपल र पाकरी जस्ता सेतो दूध आउने पाँचवटा बोटहरूको मिश्रणलाई पञ्चवल्कल भनिन्छ ।
प्रक्षालन = धुनु ।
प्रियङ्गु = दहिगोयालो, दँगेलो, दइकाम्लो ।
प्रसव = गर्भवती महिलाले शिशुलाई जन्म दिने प्राकृतिक प्रक्रियालाई प्रसव भनिन्छ ।
पञ्चकर्म = आयुर्वेद चिकित्सामा शरीर शोधनका लागि गरिने पाँच कर्म – वमन, विरेचन, नस्य, वस्ति, रक्तमोक्षण ।
प्रतिजीवी औषधि = एन्टिबायोटिक, प्रतिजैविक ।
प्राणायाम = श्वासको व्यवस्थापनसम्बन्धी ज्ञानविज्ञान ।

फ फलरज = फलमा लागेको रातो धूलो ।
फलमज्जा = फलको गुदी ।
फलत्वक् = फलको बोक्रा ।

ब बाथ मुटु रोग = स्कुल उमेरका बच्चाहरूलाई हुने घातक मुटु रोग, जसले जोर्नीलाई चाट्छ र मुटुलाई टोक्छ ।
बृहद्आन्त्रप्रदाह = ठूलो आन्द्रामा हुने एक रोग, जसलाई कोलाइटिस भनिन्छ ।
बालबेल = सानो बेलको फल / बीज नपसेको, नछिप्पएको बतिलो फल ।
बीरेनुन = कालो नुन ।
बाह्य = बाहिरी ।

भ भालाकार = भालाको आकारको या तरबारजस्तै ।
भग = योनि या स्त्री जननेन्द्रिय ।
भगोष्ठ = स्त्री जनेन्द्रीयको एक भाग ।

म मक्कल शूल = प्रसवपछि अर्थात् बच्चा एवं अपराको पूर्ण निष्कासनपछि हुने शूललाई आयुर्वेदमा मक्कल शूल भनिन्छ । सुत्केरी अवस्थामा पेट दुख्नु ।
मूढगर्भ = शिशु जन्मने बेलामा प्राकृतिक अवस्थामा नरहेर उल्टोपाल्टो रहनुलाई मूढ गर्भ भनिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	मदातय	=	रक्सी बढी खाएर हुने विकृतिनाशक ।
	मिर्गी	=	अपस्मार, छारेरोग, पट्के रोग ।
	मालकागनी	=	मालकागुनो, ज्योतिष्मती आदि नामले चिनिने एक लहरा जातिको वनस्पति।
	मन्दाग्नि	=	भोक नलाग्ने एवं खाएको नपच्ने रोग ।
	मैथुन	=	यौनक्रिया ।
	मुसब्बर	=	घीउकुमारीको पातको गुदी पकाएर बनाएको पहेँलो खोटी, कुमारीसार ।
	मूलबन्ध	=	गुदद्वार र यौनाङ्गका बीचको भागमा मूलाधार चक्र हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यही भागलाई सङ्कुचन गरेर गरिने बन्धलाई मूलबन्ध भनिन्छ ।
	मूत्रकृच्छ	=	पिसाब पोल्नुको साथै पटक-पटक हुनु ।
	मञ्जरी	=	भर्खर निस्केको रूख लहराको मुजुरा । तुलसीको फूल या त्यस्तै थुप्रै मसिना फूलहरू ।
य	यष्टिमधु	=	जेठीमधु/मुलेठी ।
	यकृत	=	कलेजो ।
र	रसायन	=	जुन द्रव्यले रोग र वृद्धावस्थाबाट बचाउँछ, त्यसलाई रसायन भनिन्छ ।
	रजस्वला	=	रजःस्राव हुने महिला ।
	रजःस्राव	=	रगत बग्नु ।
	रक्ताल्पता	=	रगतको कमी (मुख्य रूपमा हिमोग्लोबिनको कमी) ।
	रतिज रोग	=	यौनाङ्गमा हुने रोग या यौन क्रियाबाट सर्ने रोग ।
	रास्ना	=	गाईतिहारे ।
	रजःकृच्छ	=	महिनावारी हुँदा दुख्ने अवस्था ।
	रेचक	=	प्याँक्ने या निकाल्ने ।
	रुई	=	कपास ।
ल	लट्वाकार	=	घुमेका पातहरू ।
	लता	=	लहरा ।
	लेप	=	कल्क विधिद्वारा बनाइएको लेदो सुनिएको या घाउ खटिरामा लगाउने विधिलाई लेप भनिन्छ ।
व	वाहन	=	यातायातका साधन जस्तै बस आदि ।
	वाजीकरण	=	पुरुषको यौनशक्तिमा वृद्धि गराउने द्रव्य ।
	वस्तिक्रिया	=	एनिमा । गुदद्वारबाट ठूलो आन्द्रामा पानी पठाई मल निकाल्ने विधि ।
	विजातीय पदार्थ	=	शरीरको गुणधर्मविरुद्ध पदार्थ, जो शरीरभित्र रहँदा शरीरलाई हानि हुन्छ ।
	विद्रधि	=	शरीरको भित्री या बाहिरी भागमा हुने खटिरा विशेष ।
	वस्ती प्रदेश	=	यौनाङ्गभन्दा माथि र नाभिभन्दा तलको तल्लो पेटको भाग ।
	व्याधि	=	रोग, व्यथा ।
	विसर्प	=	घाउ खटिरा ।
	विनौला	=	कपासको बीज
	विसूचिका	=	हैजा ।
	व्रणरोपण	=	घाउमा मासु भरिनु या भर्ने कार्य ।
	वृक्ष	=	रूख ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

	वर्षायु	=	एक वर्ष आयु भएको या एक वर्ष बाँच्ने ।
	व्रणशोथ	=	रातो, तातो र सुन्निएको घाउ ।
स	सहजन	=	शीतलचिनी, सैजन ।
	सूतिका	=	सुत्केरी, प्रसूति ।
	सत्त्वहीन	=	गुण नभएको ।
	सूतिकाकाल	=	प्रसव भएपछिको ६ हप्ताको समयलाई सूतिकाकाल भनिन्छ ।
	स्तनपान	=	दूध पिउनु (बच्चाले आमाको) ।
	श्रोणी प्रदेश	=	पाठेघर र मूत्रथैली बस्ने ठाउँ ।
	शोथ	=	सुन्निएको ।
	स्तन्याभाव	=	बच्चालाई दूध पियाउने आमाहरूको स्तनमा दूधको अभाव हुनु ।
	सलाद	=	काँक्रो, गाजर, मूला, चुकन्दर जस्ता नपकाई काँचै खान मिल्ने कुराहरू एकै ठाउँमा मिलाएर तयार पारिएको परिकार ।
	स्तन्यदोष	=	स्तनसम्बन्धी रोग एवं समस्या ।
	सिरा	=	रगत बग्ने, नशा ।
	स्नायुदौर्बल्य	=	नसा–नाडीको कमजोरी ।
	षट्कर्म	=	नेती, धौति, वस्ति, नौली, कपालभाती, त्राटक नामक योगमा शरीर साधनका लागि प्रयोग गरिने छ कर्म ।
	श्वेतप्रदर	=	महिलाको योनिबाट सेतो पानी बग्ने रोग ।
ह	हृदयाकार	=	हृदयाकृति या मुटुजस्तै देखिने ।
	हिम	=	हिउँ, शीत या चिसो ।
	हिस्टिरिया	=	अपतन्त्रक ।
	हर्सा	=	रगत बग्ने, दाँतबाट या दिसाबाट रगत बग्ने रोगमा विशेष प्रयोग हुने शब्द ।
	हस्तमैथुन	=	हातले यौनाङ्गलाई चलाएर मैथुनमा जस्तै आनन्द लिन खोज्ने कार्य ।
क्ष	क्षयरोग	=	राजयक्ष्मा, टि.बी., खपटे रोग ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. बुझ्नुपर्ने शब्दहरू

कल्क (लेदो) – ताजा हरियो जडिबुटीको औषधिमा उपयोगी भाग लिने र त्यसलाई राम्रोसँग सफा गरी एउटा सिलौटामा थिचेर लेदो बनाउने । यसप्रकार बनाइएको लेदोलाई कल्क भनिन्छ । अङ्ग्रेजीमा यसलाई Paste पनि भनिन्छ । यदि हरियो ताजा जडिबुटी नभएमा सुकेको जडिबुटीलाई चूर्ण बनाई उक्त चूर्णमा पानी या दूधजस्ता झोल पदार्थ राखी चटनीजस्तो बनाई औषधिका रूपमा उपयोगमा ल्याइन्छ। यो औषधि निर्माण, खानका लागि र बाहिर लगाउनका लागिसमेत उपयोगी छ ।

स्वरस (आफ्नो रस)– हरियो ताजा जडिबुटीको औषधिको उपयोगी भागलाई कल्क विधिद्वारा कल्क (लेदो) बनाई उक्त कल्कलाई एउटा कपडामा राखी निचोरेर तयार पारेको रसलाई स्वरस भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Fresh Juice पनि भनेर जानिन्छ । यसप्रकार बनाइएको रस (झोल) लाई ताजै रूपमा प्रयोग गर्ने ।

क्वाथ (काँढा)– औषधिमा प्रयोग हुने उपयोगी भागलाई राम्रोसँग सफा गरी काटेर, थिचेर या पिसेर टुक्रा–टुक्रा गरी चूर्ण या खस्रो धूलो बनाई (१०० ग्राम) एउटा सफा भाँडामा राखी त्यमसा नरम जडिबुटी भएमा ४ गुणा(४०० मि.लि.) र कडाद्रव्य भएमा ८ गुणा (८०० मि.लि.) पानी मिसाएर पकाउने। पकाइसकेपछि चौथाई बाँकी रहेपछि छानी सुरक्षित राख्ने, जसलाई क्वाथ भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Dcoction भनिन्छ । उक्त क्वाथ (काँढा) बनाएको २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

फाण्ट (औषधीय तातोपानी या औषधीय चिया) – औषधिमा उपयोगी भागलाई राम्रोसँग सफा गरेर खस्रो धूलो (चूर्ण) बनाउने र १ भाग जडिबुटी (१०० ग्राम)मा ४ माग (४०० मि.लि.) तातोपानीमा भिजाई राम्रोसँग भिजेपछि मिचेर छानी, अरू औषधिका साथमा या एक्लै उपयोगमा ल्याउने । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Hot infushion भनिन्छ ।

हिम (शीतल रस या चिसो रस) – औषधिमा उपयोगी भागलाई लिई खस्रो धूलो पारी १ भाग औषधी (१०० ग्राम) मा ६ भाग (६०० मि.लि.) चिसो पानीमा भिजाई रातभर शीतमा राखी भोलिपल्ट बिहानसम्म भिजाएर राख्ने या बिहान राखी बेलुकीसम्म भिजाएर राख्ने । त्यसपछि राम्रोसँग मिची कपडाले छान्ने। एक्लै वा अन्य औषधिका साथमा प्रयोग गर्ने । अङ्ग्रेजीमा यसलाई Cold Infushion भनिन्छ ।

चूर्ण (धूलो) – सुकेको औषधिको उपयोगी भागलाई राम्रोसँग पिसेर सफा कपडामा छानी आएको मसिनो धूलोलाई सफा भाँडा या बट्टामा बिर्को लगाई राख्ने । यसलाई आवश्यक परेका अवस्थामा प्रयोग गर्ने । यसलाई अङ्ग्रेजीमा यसलाई Powaler भनिन्छ । यसरी बनाएको औषधि महिनौँ दिनसम्म उपयोग गर्न सकिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

* चरक संहिता व्याख्याकार : डा. गोरखनाथ चतुर्वेदी
* सुश्रुत संहिता व्याख्याकार : डा. अम्बिकादत्त शास्त्री
* भावप्रकाश निघण्टु व्याख्याकार : डा. गङ्गासहाय पाण्डेय, डा. कृष्णचन्द्र चुनेकर
* द्रव्यगुण विज्ञान : आचार्य प्रियव्रत शर्मा
* आयुर्वेदीय चिकित्सा विज्ञान : डा. रामहर्ष सिंह
* स्थानीय जडिबुटी विज्ञान : डा. श्याममणि अधिकारी
* प्रसूतितन्त्र तथा स्त्रीरोग विज्ञान : डा. प्रेमवती तिवारी
* आयुर्वेदीय विज्ञान : डा. काशिराज सुवेदी
* आयुर्वेदिक औषध निर्माण विज्ञान : डा. चन्द्रराज सापकोटा
* स्वास्थ्य विज्ञान : खप्तड स्वामी
* विरुद्ध भोजन र स्वास्थ्य : डा. हरिप्रसाद
* प्राकृतिक स्वास्थ्य विज्ञान : डा. हरिप्रसाद
* सूर्यनमस्कार : डा. हरिप्रसाद
* जलचिकित्सा : डा. हरिप्रसाद
* अमृत रस : डा. हरिप्रसाद
* स्वास्थ्य सूत्र : डा. हरिप्रसाद
* स्त्री रोगको योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा : डा. हरिप्रसाद
* एड्स : डा. हरिप्रसाद
* Indian Materia Medica : K.M. Nakarni
* The Complete Book of Food & Nutrition : Rodale Books Inc. : Emmaur Pennsylvania
* Ayurvedic Pharmacology : Dr. Chandra Raj Sapkota, : Dr. Shyam Mani Adhikari

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Sunil Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal